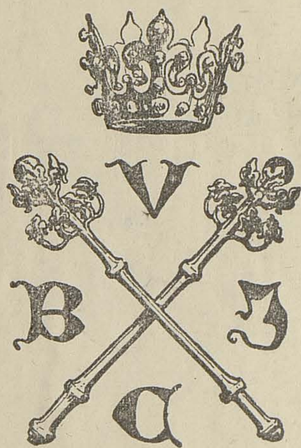

V
B J
C

RADA
DLA LITERATOW,
I SEDENTARYĄ
BAWIĄCYCH SIĘ LUDZI,
WZGLĘDEM ZDROWIA ICH.

PRZEZ

P. TYSSOT

DOKTORA, I PROFESSORA MEDYCYNY,

TOWARZYSZA AKADEMII:

Królewskiey, Londyńskiey, Medyko-Fizyczney Bazyleyskiey, Ekonomiczney Berneńskiey.

z Francuzkiego na Polski język

PRZEŁOZONA.

TOM III.



PRZEDRUKOWANA

w WARSZAWIE, 1790.

w Drukarni J. K. Mci i Rzeczypospolitey u XX. *Scholarum Piarum.*



RADA

DLA LITERATOW, I SEDENTARYĄ BAWIĄCYCH SIĘ LUDZI, WZGLĘDEM ICH ZDROWIA.



CHoroby Literatów, i tych, którzy zbytnie siedzą przy pracach, z dwóch zrzódeł pochodzą: z ustawiczności pracy rozumu, i z ustawiczności spoczynku ciała. Ponieważ więc oni w tych dwóch rodzaiach zbytkuią, zobaczmy skutki, które ztąd pochodzą.

Metafizyka szpera, czym się to dzieie, że duszy na ciało, a ciała na duszę, czynno-

ści spływaią, (*a*) Lekarska umieiętność mniey w to wchodzi, ale podobno rzecz poznaie lepiey. Nie roztrząsa ona przyczyn, ale przestaie na samych doświadczeniach. Owoż doświadczenia nauczaią ią, że takie a takie poruszenie ciała, prowadzi za sobą, takie a takie poruszenie duszy, i wzaiemnie: wie ona o tym, że gdy się dusza zabawia myślami, na ten czas część mózgu natęża się; o więcey się w tey mierze nie bada, bo potrzeby nie ma.

Złączenie duszy z ciałem tak iest ściśłe, że trudno poiąć, iak może co robić iedno bez drugiego. Zmysły wzbudzaią na duszy myśli wzruszeniem fibrów, (*b*) czyli żyłek krwistych w mózgu; któremi to myślami gdy się zabawia dusza; naczynia, czyli *organa*

(*a*) Z doświadczenia widziemy, że gdy dusza nasza chce ręką, lub nogą ruszyć, dokazuie tego; gdy się trapi, ciało mdleie; gdy się weseli, rzeźwieie, &c. Z drugiey strony doznaiemy, że gdy ciało, lub członek iego, ma iaką czy to ranę, czy obrazę, czy niemoc, dusza za to odpowiada, i cierpi. Owoż takie, i tym podobne w człowieku czynności, nazywaią się czynnościami ciała, które sprawuie na duszy.

(*b*) Fibry w ciele ludzkim, są to delikatne iego niteczki, ięd rne, wytężone, w iednych częściach iego wzdłuż, w drugich krzywo, lub okrągło

gana mózgu, mocnoli, lekkoli, w ruchu bywaią, i natężeniu. Te poruszenia wycieńczaią szpik (*c*) nerwów, albo żyłek bezkrewnych, które będąc z istoty miękkie, po długim myśleniu tak słabnią, iak słabieć zwykły po gwałtowney pracy czerstwe i mocne ciała ludzkie. Niemasz człowieka, któryby tego doświadczenia na sobie samym nie uczuł.

Małoż iest takich Literatów, którzy gdy wstaną od pracy, czuią ból gwałtowny w głowie, i przenikliwe ciepło, Owoż niech wiedzą, że się to tym dzieie,

idące, którym czerstwość, i trwałość sprawuią. W muskułach (o których niżey będzie) natężaią się, lub skurczaią, zkąd Anatomicy sądzą, iż śrzodkiem ich subtelnym płynie humor, czyli *Spiritus* krwi, bardzo delikatny, nazwany od nich (*Spiritus animalis*) duch ożywiaiący; a przeto takowe żyłki nazwisko mieć będą w tym Dziele, albo fibrów, albo żyłek krewnych.

(*c*) Nerwy, są to także subtelne nitki w ciele, iedne w mózgu, drugie w mleczu pacierzy początek maiące. Służą wielce duszy do czucia, i poznawania zmyślnych rzeczy; w pośrzodku siebie nie maią poniekąd krwi, atoli nie są bez lipkości, i humoru wewnętrznego, który się tu mleczem (*medulla*) nazywa. Nerwy mianować tu będziemy żyłkami bezkrewnemi.

iż maią na ten czas mlecz w mózgu (*d*) wycieńczony od myśli, po których daie się częstokroć widzieć człowiek z oczami wklęsłemi od znudzenia, z natężonemi muskułami (*e*) ne-warzy, a nawet niekiedy z cierpieniem konwulsyi. Mlecz, czyli szpik mózgu, na ten czas naywięcey ponosi; i sprawiedliwie w swoich uczonych Pismach powiedział Plato: *Gdy duch rzeźwieie, rzeźwieią ciała, ieżeli go obarcza i nudzi, staie się dla ciała źrzódłem wielorakiego złego. Gdy się zbiorą siły do mówienia bądź publicznie, bądź prywatnie, dusza się zagrzewa, wzrusza, osłabia, i wysila ciało; a tak dusza i ciało równie pomiędzy siebie złe i dobre dzielą. Gdy się pozwala wiele pracy ciału, dusza staie się niezdatną do czynności swoich. Gdy się około nauk zbytnie chodzi, ciało wprawia się w sła-*

(*d*) Naydelikatnieysza część mózgu, która się z tyłu głowy ciągnie przez pacierze w plecach, nazywa się po łacinie *medulla cerebri*, a tu po polsku daie iey się nazwisko mlecza mózgowego.

(*e*) Muskuły nic inszego nie są, tylko części ciała ludzkiego złożonego z fibrów, i nerwów, które się w nim natężaią, lub skurczaią, podług woli duszy, i dyspozycyi wewnętrzney ciała.

w słabość, ponieważ w ten czas odstępuie tego podziału, ażeby funkcye duszy, tak około zmyślnych (f) iako i niezmyślnych rzeczy chodziły.

Na przeświadczenie tego, co Plato mówi, nie trzeba, tylko mieć znaiomość bezkrewnych żyłek w budowli ciała ludzkiego. Niemasz w nim takiego wzruszenia, do któregoby koniecznie potrzebne nie były, a wycieńczenie mlecza, albo szpiku takowych żyłek, zrzuca z sił ciało, osłabia czynności, i psuie iego konstytucyą tak, że tego nawet w pierwiastkach nie poczuie. *Znudza nas to wszystko* (mówi Montesquieu) *co ciągiem długim robiemy, a osobliwie wielkie uciechy. Zyłki krewne, które były w obrotach na ten czas, potrzebuią odpocżnienia, trzeba zatym zażyć innych zdatnieyszych do usługi naszey, i rozdać, że tak rzekę, pomiędzy nie robotę. Mallebranche* czytaiąc Xięgę pod tytułem: *Człowiek Kartezyusza*, wpadł w gwałtowną palpitacyą; a w Paryżu znayduie się teraz pewny Professór Retoryki, który ile ra-

(f) Zmyślne rzeczy zowią się, które pod zmysły podpadaią, iako to: ziemia, kamień, woda, zwierzę &c. niezmyślne zaś nazywamy te, których sam rozum bez zmysłów dochodzi, iako to ducha, cnoty, sprawiedliwości, uczciwości &c.

razy czyta wybornieysze mieysca w Homerze, tyle razy doświadcza słabości. (g) Zyłki bezkrewne, i głowa, naypierwszemi są, które odpowiadaią za zbytki, i przewinienia duszy; a ponieważ żołądek iest otoczony takiemi żyłkami, i on także wiele ponosi.

Pan *Van Swieten* pisze o pewnym zacnym człowieku, który nie dosypiaiąc przy pracach, stracił zdrowie; odchodził od siebie, kiedy słuchał historyi, albo pocieszney bayki iakiey; wpadał w niemoc zgryźliwą, ile razy chciał sobie przypomnieć to, czego zapomniał, częstokroć powoli coraz większą utracał śmiałość; a z tego znudzenia przychodziło mu przykro zmysłów zażywać. Co większa, żadną miarą tego przypominania sobie nie mógł przerwać, i trzeba mu było póty ie, mimo woli swoiey, ciągnąć, póki zupełnie nie osłabł. Pan *Viridet* znał pewną Niewiastę, którą gwałtowna porywała kolka, ile razy się z natężeniem wzięła do czego. Swieży Autor świadczy o pewnym człowieku, który gdy myślał, lub miał żywo zmysły obracać na co, zawsze mu się znacznie kark nady-

---

(g) Lorry *de melancholia, & morbis melancholiæ* Tom I.

r‑dymał. Tych przypadków nie można zkądinąd wyciągnąc przyczyny, tylko od nadwerężenia nerwów, albo żyłek bezkrewnych, i od tey podległości, którą są winne duszy.

Co się tycze tey władzy, którą ma dusza nad żołądkiem, a pokazuie się w codziennych doświadczeniach, których prawdy doznawać każdy może. Człowiek im więcey myśli, tym gorszą ma niestrawność w żołądku, a ten, który mniey myśli, i lepiey, i prędzey trawi iedzenie.

Prości i nieuczeni, o! iakże oni smaczno iedzą i piią, choć czasem żyią w sedentaryi, i nie są mocnieyszey konstytucyi, iak insi! Przeciwnie zaś, uczonym trawienie potraw przychodzi z trudnością, bądź są dobrego temperamentu, i agitacyi ciała nie zaniedbuią.

Bòérhave, który żył długo w pewnym Mieście, gdzie wielkie nauki kwitną, twierdzi, że nauka psuie żołądek, i ieźli się temu złemu wcześnie nie zabiega, pewna melancholia nastąpić ztąd może. Przyiaciel móy sławny Pan *Pome*, znał pewnego uczonego człowieka, który przez swoie prace tak sobie osłabił żołądek, że po każdym iedzeniu womity go porwały. Widziałem i ia tylu chorych, którzy tego zbytkowania w naukach dobrze przypłacili,

cili; bo nayprzód stracili appetyt, daley nabyli powszechney słabości, daley wpadli w spazmy, i konwulsye, naostatek pozbyli wszystkich zmysłów.

Co większa, to złe, które dusza sprawuie ciału, obraca się na odwrot, i na nię samę spada. Podobało się bowiem nayWyższemu Twórcy, ażeby prace rozumu nie były samowładne. Miał więc przyczynę Pliniusz młodszy twierdzenia, że ie utrzymuią prace ciała, a te wzaiemnie wsparcie biorą od tamtych. A dawniey ieszcze Demokryt powiedział: *siła duszy tym lepiey czerstwieie, im lepsze iest zdrowie na ciele; gdy zaś ciało iest chore, rozum nie iest zdatny do rozmyślania.* Nie trzeba się więc dziwić, że dusza słabieie, gdy się mózg znudzi, i żyłki niekrewne zemdleią.

Początek tey choroby bywa: stracenie śmiałości, niezadufanie, boiaźń, smutek, są to naypierwsze iey słabości. Ow człowiek, który niedawno nieporównanego był męstwa, lada czym ulęknie się, iak tylko zacznie w nim panować skłonność do hypokondryi. Byli tacy Tyrannowie, którzy potępiali na śmierć obmierzionych sobie Filozofów, ale dokazać tego nie mogli, ażeby w nich wmówili boiazń oneyże. Jakżeby nierównie byli okrutnieyszemi, gdyby pozwalaiąc im życia, usiłowali

byli

byli wprawiać ich w tę boiaźń, która dręczy hypokondryaków! Zdaie mi się, że patrzę na człowieka zatopionego w naukach, a on znudzony niemi, ukochane swoie porzuca Xięgi; osłabione bezkrewne żyłki iego, psuią w nim sposobność rozważania, i pamiętania; myśli mu ciemnieią; głowy rozdęcie, palpitacye, niemoc po wszystkich członkach, boiaźń śmierci, zniewalaią mu rękę do wypuszczenia z niey pióra. Przez przerwę, i odpoczynek, przez potrawy posilne, przez agitacyą, przychodzi nieco do sił, i powraca się do swoich Xiążek; ale znowu słabieie, i znowu ie poniewolnie porzuca. Tym czasem dzień upływa, a w wieczór czuiąc się omdlałym, znudzonym, kładzie się na łóżko, i noc przykrą przepędza, bo roziątrzone niemocą żyłki iego bezkrewne spać mu nie daią, a częstokroć mu myśleć nawet nie pozwalaią. Znam iednego młodego człowieka, który otworzyć nawet nie może Xiąźki, bez uczucia konwulsyi w muskułach głowy, i twarzy, a w ten czas mu się zdaie, iakoby mu głowę postronkiem przerzynano.

Ale nie tylko prace rozumu sprawuią w muskułach spazmy przemiiaiące, sprowadzaią ieszcze nieskończone choroby na żyłki bezkrewne. *Galienus* znał pewnego Grammatyka, którego wielka choroba brała,

ła, ile razy nauczał, lub o czym rozmyślał z natężeniem. Widziałem i ia, (a sławny Pan *Van Swieten* doświadczył tego samego) widziałem mówię takie dzieci, które wielką czyniły o sobie nadzieię przyszłey doskonałości, a że ostrzy, i nierostropni ich nauczyciele nudzili ie bez przestanku naukami, dostały nieuleczoney choroby kaduku. *Hoffman* świadczy o iednym młodym człowieku, że gdy rozum, lub pamięć nieco dosadniey czym zabawiał, wpadał na czas krótki w wielką chorobę, z którey powstawał, i przychodził do zdrowia, iak przerwał naukę. Sławny *Petrarcha* tymże samym przypłacił zbytniey pracowitości w naukach. A pewny Aspirant do stopnia Doktorstwa w Akademii, w mowie swoiey publiczney (przed którą długie, i natężone czynił przygotowanie w naukach) gdy mu z pamięci wypadła, a on się silił w przypominaniu iey sobie, wpadł w apoplexyą, i natychmiast umarł. (*h*) A iako nauka sprowadza choroby na żyłki bezkrewne, tak przez nie same rodzi mnogość chorob inszych. Pewny wielkiey wziętości Matematyk, i niepóślakowany w obyczayności, który cierpiał podagrę

rodo-

(*h*) Felic: *Plateri observat*: p. 28.

rodowitą, (i) przyśpieszył sobie paroxyzmu, wdawszy się z dosadnością w rozwiązanie pewnego Problematu trudnego. Wiadomy iest przypadek szczególnieyszy, który się trafił Kawalerowi *d'Epernai*, ten po czteromiesięczney ustawiczney pracy, bez żadney poprzedzoney choroby, brodę, brwi, czuprynę, i wszystkie na ciele włosy utracił. Możnaby mówić, że to nastąpiło ztąd, iż w nim roztworzyły się te drobne mieysca, na których włosy rosną, przez niedostatek nutrycyi, albo posiłku, którego potrzebuią; atoli co iest pewnego, iest to, że natężenie w pracy roztwarza powszechnie całe ciało, i tamuie mu potrzebney nutrycyi, i w niektórych ludziach tyle dokazuią myśli, że w nich sprawuią puls, albo iście krwi w arteryach zbyt pośpieszne, sprowadzaią lekką febrę, która niszcząc powoli humor lipki, czyni uczonych ludzi blademi, chudemi, i wprawia ich naostatek w suchoty, i opadnienie z ciała. Przydaymyż, że nieruchawość żyłek bezkrewnych iest także z swoiey strony przyczyną różnych chorób. Bo trzeba baczyć na to, że ich ruchawości niemniey szko-

---

(i) Choroby rodowite nazywaią się te, których dzieci narodzeniem swoim zasięgaią od Rodziców.

szkodzi natężenie myślne, iak szkodzić zwykła ruchawości członka iakiego w ciele, nabrzmiałość iego lub ściśnienie. Nie potrzeba tu tego szperać przyczyn, i trzeba raz na zawsze wyznać, że przyczyn wszystkich chorób, które bywaią w żyłkach bezkrewnych, doścignąć nie można; Atoli ieżeli mam mieć zagadnienie, iak mogą natężone żyłki bezkrewne szkodzić człowiekowi? krótko zdanie moie otworzę.

Gdy zbytnie wyniydą humory z człowieka, sprowadzaiąc niemoc, i spadłość ciała, zmnieyszaią w nim potrzebne wilgotności, i wprawiaią żyłki bezkrewne w stan taki, z którego różne choroby wypływaią. Puszczanie krwi, kąpiele, saliwacye, czyli zbytnie wyprowadzanie śliny z ciała, uryny mnogie, iednym słowem: każde z zbytkiem, i nie pod miarą wyiście humorów z ciała, psuie temperament, i zdrowie iego. Owoż zbyteczna czynność, i natężenie żyłek bezkrewnych, rozprasza w nich ten humor, który iest zrzódłem sił naszych, ile że to iest humor nayczystszy, nayprzednieyszy, i naypotrzebnieyszy, do wszystkich naszych funkcyi, tak co do ciała, iako co do duszy. Marnuiąc więc, i tracąc tę tak drogą cząstkę ciała Literaci, ściągaią na siebie te choroby, o których mówię, i wiele inszych ieszcze okropnieyszych.

Spły-

Spływaią one prócz tego na nich i ztąd, że dusza, czyli rozum, choćby nayżywiey, i naylepiey poięła rzecz iaką, nie iest iednak iey samowładną panią, i nie może iey sobie tak, iak przedtym, wystawiać bez pomocy ciała. I ztąd ci to pochodzą choroby rozumu, iako to pomięszanie onegoż, i oszalenie. Bo gdy będzie nowa wewnętrzna dyspozycya w mózgu, gdy on cały, albo część iego nie będzie w tym stanie, i ruchawości, co przedtym, nie będą się poznawać rzeczy tak, iak pierwey, bo mózg nie będzie mógł przyimować takim trybem, iak dawniey, tych impressyi, które zmysły do niego przesyłaią, a on do duszy.

Paschalis po wysilonych pracach, i głębokich rozmyślaniach, tak sobie naruszył mózgu, że mu się zdawało, iż przy nim zawsze była otchłań ognista. Ruszaiące się niesfornie ciągiem nieustannym pewne żyłki bezkrewne, to mu ustawicznie przesyłały myślenie, a rozum nie mógł wziąść góry nad nim, ani go prawnie rozeznawać. Malarz *Spinello* maluiąc obraz Aniołów spadaiących z Nieba, tak straszną dał postać Lucyperowi, że iey się sam przeląkł, a przez resztę dni życia swoiego, zdawało mu się, że go ustawicznie strofuie o to, iż go tak strasznie wymalował. A inszych

szych małoż było takich, których wysokość rozumu, i dowcipu, w podobne na zawsze wprawiła przypadki? Znał się na nich dobrze *Kasper Barlæus* Orator, Poeta, i Lekarz wielki, i dlatego często przestrzegał przyiaciela swego *Konstantego Hugheni*, ażeby sobie do nich nie dawał przyczyn; ale on nie zważaiąc na to, tak sobie zbytecznemi naukami osłabił mózg, iż mniemał, że ciało iego iest z masła, a przeto od ognia z troskliwością stronił, naostatek znudzony ustawicznym lękaniem się, rzucił się w studnią. Ubolewam do tych czas nad stratą przyiaciela moiego, człowieka i uczonego, i poczciwego, zrodzonego do wielkich rzeczy, którego całą zabawą były nauki, i umieiętność lekarska. Ten gdy noc i dzień przepędzał na czytaniu, na czynieniu doświadczeń, na rozmyślaniu głębokim, nayprzód sen stracił, daley wpadł w lekkie szaleństwo, a nakoniec zupełnie oszalał, i ledwie mu można było ocalić życie. Inszych, których znałem, nauki poczyniły frenetykami, i maniakami, nakoniec zupełnie ogłupieli.

Znam pewnego człowieka wielce szacownego, który wstawszy od pracy prowadzoney iednym ciągiem przez godzin 12. odszedł od siebie, i to trwało do póty, póki mu sen nie ułagodził zmysłów. Ci, któ-

którzy o doswiadczeniach piszą, tysiąc podobnych w tym rodzaiu przytaczaią przykładów; a ia słyszałem od pewnego wiary godnego człowięka, że *Piotr Jurieu* znaiomy z swoich pism, tak sobie był nadwerężył mózg, że gdy go często kolki napastówały, przypisywał to potyczce, którą (iak on mawiał) siedm kawalerów nieprzestannie odprawuią w iego wnętrznościach, lubo względem inszych rzeczy bywał przy zmysłach. Bywali tacy, którzy mniemali, że są latarnią; a inni, którzy płakali nad zgubą swoiego uda. Naynieszczęśliwsi są ci, których myśl około iedney tylko rzeczy ustawicznie się zabawia, bo na ten czas iedna tylko cząstka w *sensorium* natęża się, i w tym natężeniu trwa zawsze, a insze iey nie wspomagaią; zkąd słabieć, i psuć się musi. Gdy ieden tylko muskuł, albo ich niewiele pracuią w ciele, a insze próżnuią, dokucza to mocno ciału; toż się ma rozumieć o mózgu; gdy iego rozliczne cząstki koleią funkcye swoie odprawuią, mniey go to znudza, bo ta cząstka, która sobie spocznie, przychodzi do sił wtenczas, gdy niemi pracuią insze; ani może być lepszy sposób do utrzymywania całości sił, iako gdy się od pracy idzie do spoczynku.

Znałem pewną Niewiastę, którą miano przez 25. lat za rozeznaną; ta przywiązawszy się do sekty *Hernutów* (*k*) tak była nauką iey zbałamucona, że o niczym więcey nie myslała, tylko o niey, i w przeciągu kilku miesięcy, odeszła od rozumu; pamiętała iednak o swoim baranku, i chodziła go codziennie widzieć; na wszystkich zaś wizytach, które iey oddawałem, nie odbierałem od niey na moie pytania inszey odpowiedzi, tylko te słowa *móy miły baranek*; które co puł godziny powtarzała, z spuszczonemi oczyma. Przez trzy miesiące tak żyła, i naostatek opadłszy z ciała, umarła. Ale nie szukaiąc dalekich przykładów, w tym samym Towarzystwie (*l*) zna-

(*k*) Hernutów Sekta ziawiła się w wieku teraźnieyszym w Morawii, nazwana tak od mieysca, w którym pierwsze początki wzięła *Hershunte*, co znaczy obrona Pańska. Z Morawii przeszła do Niemiec, i osiadła w Hollandyi, gdzie trwa do dziś dnia. Ci, którzy w niey są, zakładaią pobożność swoię na bogomyślności wewnętrzney, na schadzkach pewnych do modlitwy ustney, &c. do czego wszystkiego łączą różne zabobony, daiąc przystęp do tey swoiey sekty każdey Religii ludziom.

(*l*) Rozumie tu Autor Towarzystwo Akademii Lauzańskiey, dla którey to dzieło napisał, przy Installacyi swoiey na Doktora Medycyny, iako się powiedziało w przemowie.

znaliśmy nie dawno pewnego młodego, i poważania godnego Kawalera, który uroiwszy sobie w głowie, iż wynaydzie Kwadraturę Cyrkułu, oszalał, i w szpitalu Paryskim umarł.

Ciało ludzkie podlega pewnemu prawu, z którego także wypływaią choroby, a to prawo iest: iż krew do tego członka ściągać się musi, który iest w iakiey robocie. Sławny *Morgagni* znał w Bononii pewnego uczonego Człowieka, któremu się krew rzucała z nosa, gdy z rana, wprzód nim wstał, o iakiey rzeczy rozmyślał. Owóż gdy mózg ma robotę iaką, wpada krew do niego, a wzruszaiąc tamteysze naczynia, sprawuie ten ból, i rozdęcie głowy, o którym mówiłem; a podług różności ułożonegó porządku w mózgu, we krwi, i w tym, co ią otacza, sprowadza różne ieszcze dotkliwsze niemocy, iako to: nabrzmiałość, wzdęcie żył, inflammacyą, ropowatość, martwość w członkach, wrzodowatość, puchlinę, bolenie głowy, pomięszanie rozumu, spiączkę, konwulsye, letarg, apoplexyą, bezsenność; które to przygody dręczą uczonych ludzi, i otwieraią drogę niezliczonym inszym chorobom tak ciała, iako i duszy. *Boërhave* po długich rozumu pracach, przez sześć tygodni snu żadnego nie miał, przez który czas na

wszystko był oboiętny, i nic go nie obchodziło. I te sny niespokoyne tayneż nam są, które następuią po pracach? Niech się cokolwiek mózg roziątrzy, odeymie sen; niech to roziątrzenie ma się w wyższym stopniu, rodzi konwulsye, i choroby śpiączkę sprawuiące; niech ie ma z natężeniem, i zbytkiem, sprowadza apoplexyą, która powszechnie prawie Literatów o śmierć przyprawia. Odnoszą zatym karę na tey części, która grzeszyła, bo nauki osłabiwszy, i wyćienczywszy mózg, otwieraią wniyście krwi do niego, która go prędzeyli, późnieyli, wyniszcza. Nuż gdy przydamy, że tey krwi do zbytkuiącey czynności iey, i inne pomagaią przyczyny? Widziano nieraz wielkich Kaznodzieiów, i sławnych Professórów, umieraiących na Ambonach, lub w Katedrach nauczycielskich; a *Tytus Livius* zostawił nam pamiątkę o Attalu Królu, który zachęcaiąc *Beocyanów*, ażeby z Rzymianami weszli w przymierze, pod czas mowy swoiey nagle umarł.

Ja sam znałem zacnego iednego Plebana, który w dzień Zielonych Swiątek każąc nieco przydłużey, i z natężeniem, nabył nayprzód drzączki, i zaiąkania się, daley odszedł od siebie, a naostek wpadł w apoplexyą, zdzieciniał, i żył w tym stanie

nie sześć miesięcy. Sławny Pan *Morgagni* świadczy o pewnym Zakonniku Kaznodziei, który w ciągu Kazania swoiego umarł z apoplexyi. W Berneńskiey Akademii znalismy pewnego Professora wielce biegłego w wiadomości ięzyków wschodnich, człowieka w pierwszym kwiecie lat dopiero będącego, wytrzymałego na pracę, który zgłupiał, i zdzieciniał; a tego przypadku iego były przyczyną humory, które się były rozeszły po różnych mieyscach mózgu iego.

Z okoliczności tych namienionych humorów szkodzących mózgowi, nie trzeba nam przepominać przyczyny, z którey pochodzi niemoc hipokondryacka. Zyłki bezkrewne (nerwy) gdy się rozciągną, słabieią, staią się miękkiemi, i niesposobnemi do opierania się różnym impressyom; owóż iedna, a przynaymniey szczególnieysza przyczyna choroby hipokondryackiey.

Ale iest ieszcze insze prawo w ciele ludzkim, z którego chciała natura, ażeby pochodziły choroby przez wysilenie się w naukach. To, co iest w częstych obrotach, i zażywaniu w ciele, twardnieie, iako twardnieie człowiek przychodząc do starości, w robotnikach twardnieią te części, któremi pracuią, twardnieie zatym i w

uczonych ludziach przez nauki mózg; a ztąd pochodzi z czasem owa w nich niezdatność do wiązania tak, iak potrzeba, myśli, i starość przed czasem. W dzieciach mózg iest nad to miękki, a w starym zbyt twardy, iak ten, tak tamten, nie może takich impressyi, albo poruszenia przyimować, za któremiby na duszy czyste rodziły się myśli. Niech będzie strona muzyczna zmoczona, albo niech stwardnieie w wapnie, w oboim razie nie będzie zdatna do wydania z siebie brzmienia, i głosu. A co się tycze człowieka, w nim (iak uważa *Galenus*) pamięć naypierwey szwankuie, i czyni przygotowanie rozumowi, ażeby osłabł.

Nie trzeba zaś rozumieć, ażeby same tylko głębokie rozmyślania nadwerężały bezkrewne żyłki, dla wprawienia ich w różne choroby; dosyć iest, iak mniema *Gunzyusz*, zmordować oczy wzrokiem. Każdy człowiek słabego temperamentu doświadcza, iak mu słabieie głowa, gdy długo patrzy na co, i znudzi oczy; przywiodłem iuż tego przykład, i sam tego na sobie doświadczam. Bo gdy mnie gorączka, lub słabość iaka weźmie, a w ten czas, nie przyszedłszy iesztze zupełnie do sił, wpatruię się długo w rzecz iaką, miewam skłonność do womitów, czuię zawrót głowy, i zdaie

mi

mi się, żem się znużył, i opadł na siłach ciała.

Rzecze kto na obronę nauk, i ich miłośnikow: a małoż przykładów takowych Osób uczonych, które zdrowemi zawsze i na ciele, i na duszy będąc, zgrzybiałey doszły starości? Na co odpowiadaiąc, przyznaię poniekąd, żem słyszał o wielu takich, i sam ich znałem; ale dodaię, że nie wszyscy ludzie miewaią szczęście iednakie; a co się tycze tych, w których tak iest mocne ciała rozporządzenie, że im naycięższe prace literackie nie szkodzą, rozumiałbym, że takich mało iest na świecie. Dotego, któż to wie, czy i ci sami nie doznawali przy pracach rożnego niezdrowia? Kto wie, czyby byli nie poszli daley w lata, gdyby byli inszy rodzay życia prowadzili? Jako iest wiele takich obżerców, którym zbytnie piiaństwo nie szkodzi, tak mogą być i tacy, których zbytnie Xiąg czytanie, i pilnowanie nauk, z sił nie zwali. Pozwólmy ieszcze, że wielu z tych nawet do niezbyteczney starości przyszło, których świat ma za Nauczycielów swoich, iacy są: Homer, Demokryt, Parmenides, Hippokrates, Platon, Plutarch, Bakon, Galileusz, Heweliusz, Wallizyusz, Boal, Lokiusz, Leibnicyusz, Newton, Boerhave, i inni; ale spytam się: możnaż z tych

przy-

przykładów wnosić, że umysłowe, czyli rozumu prace, gdy bywaią i wysilone, i długie, zdrówiu człowieka nie szkodzą? Precz od takiego wniosku. Ieżeli, iakom powiedział, są niektórzy, których natura zrodziła do wytrzymania tego niepomiarkowania, i zbytku, niech to silnemu rozporządzeniu budowli naczyń ciała swego przypiszą; i podobno, iako rozporządzenie szczęśliwe, czyli ułożenie nerwów, albo żyłek bezkrewnych w ciele, iest przewodnikiem człowieka do starości, tak oraz iest rodzicielką wielkich ludzi.

Mens sana in corpore sano.

Gdy się ciało zdrowo chowa,
I dusza w nim bywa zdrowa.

Przydaymy, że ci wielcy ludzie bardziey podobno przez szczęśliwość dowcipu, niż przez ustawiczność pracy, stali się nieśmiertelnemi; a w czym mogli z nauk szwankować, to podobno naprawić umieli przez miłe rozrywki; przez sprawowanie powinności stanu swego, przez ćwiczenia, albo ruchawe zabawy pomagaiące zdrowiu. Bo Autor natury tak ukształtował machinę, czyli budowlą ciała naszego, ażeby była w ruchu, bez którego ostać się nie może; wpatrzmy się w tę budowlą, a przeświadczemy się o tey prawdzie.

Ciało

Ciało ludzkie złożone iest z naczyń takich, które maią w sobie humor wodny, a ten zawsze być powinien ruszaiący się; gdy te naczynia, i żyłki krewne (fibry) ani nad to mało wzruszane bywaią, gdy humor ich wodny w swoiey zostaie porze, gdy nie iest w zbytniey prędkości, ani w zbytniey nieruchomości, człowiek na ten czas iest przy zdrowiu dobrym. Na ruchu tu więc przyzwoitym naywięcey zawisło; gdy się on odmienia, odmieniać się musi porá, czy to mięsnych, czy wodnych cząsteczek w ciele; ieżeli iest zbyt mocny, mięsność twardnieie, wodnistość gęścieie; ieżeli iest zbyt słaby, żyłki krewne (fibry) z siły opadaią, a krew się przytępia. Do tego, całe ciało człowieka formuie się z mlecznika żołądkowego, (ł) który iest rownie i nayczystszą, i nayciekleyszą istotą; iego odrobiny zgromadza, łączy, zgęszcza po ciele ruch, gdy on więc ustaie, lub osłabieie, nastąpić koniecznie musi, że te, i owe części ciała nie będą miały tey mocy, którą mieć powinny.

Ser-

(ł) Mlecznik po łacinie *chilus*, iest część naysubtelnieysza z strawionych potraw w żołądku, rozchodząca się przez żyłki od białości tegoż mlecznika, *lactea*, albo mleczne zwane, i zmięszane z krwią, całe ożywia ciało.

Serce naypierwszym iest poruszycielem w budowli ciała, od którego się wszystkie w nim wodniste cząstki wzruszaią. Ale mu natura do tego dała pomocników, którzy gdy go nie wesprą, krążenie krwi opada, humory gęścieią, z czego się wielorakie rodzą choroby. Do tego krążenia ruch w muskułach naywięcey dopomaga. Pokazuią to codziennie Cyrulicy, którzy gdy krew choremu puszczaią, radzą mu, aby kiy lub inszą rzecz okrągłą palcami obracał, dla przyśpieszenia krwi cieknącey; a te zabawy, które się dzieią z znacznym poruszeniem ciała, czyli z dosadną agitacyą, i po których powszechnie następuie prędkie, i żywe bicie pulsu, przeświadczaią nas o tey prawdzie ieszcze oczywiściey. Takie ruchawe zabawy sprawuią apetyt, umacniaią żyłki krewne, (fibry) utrzymuią w porze swoiey potrzebną wodnistość, odłączaią niepotrzebną wilgoć, wzbudzaią mężność serca, i we wszystkich żyłkach bezkrewnych uprzątaią te przeszkody, które im do miłego czucia rzeczy zmysłnych zastępować mogą.

Zycie Sedentaryuszów dalekie iest od tych pożytków; owszem osłabia w nich muskuły, bo nie miewaią ruchawości; krążenie krwi, do którego tylko samo serce, i naczynia wewnętrzne, bez żadney pomocy

mocy obcey, przykładaią się, słabieie naypierwey, a potym i całe ciało do słabości przyprowadza; a zatym ciekłości w ciele ubywa, humory w swoich pęcherzykach (po łacinie *glandulæ*) nie ruszaiąc się cuchnieią, z ktorych iedne drobnieią, drugie gęstwieią, zgoła wszystkie się psuią, i zgniłe ociekaią. A co się tycze pokarmów, te w ciele zostaią się nieruchawe, zkąd przyczynienie humorów, gryzienie, wewnętrzna ostrość ich, zmnieyszenie sił, wodnistość krwi, a naostatek puchlina, zwyczayna choroba Literatów, która się wdziera częstokroć i do mózgu, iakom tego po czasie smutno doświadczył na pewney godney osobie, która będąc mocney konstytucyi, utraciła ią, nie tak przez nauki, iako przez prace myślne złączone z sedentaryą. (*m*)

Nayprędsze zaś są do nadpsucia się te części mięsne ciała, które nie wiele maią mocy, a zatym naybardźiey potrzebuią pomocy obcey. Naczyniom brzucha dolnego, arcy potrzebnym do trawienia potraw, naywięcey dokucza życie sedentaryuszów. Na ten czas bowiem żołądek opada, sok (*n*) żyłek iego dopomagaiący strawno-

---

(*m*) Czytay Traktat Pana Van-Swieten, w ktorym tego iawnie dowodzi, *Tom* 3. *p*. 263.

(*n*) Po łacinie zwany *gastricus*, żołądkowi do strawności bardzo pomagaiący.

wności, psuie się, iadło kamieniem leżąc w żołądku nie trawi się, i w to się wcześnie obraca, w coby się dopiero wyszedłszy z ciała obrócić powinno. Rzeczy wyrastaiące z ziemi, które iadamy, i które maią kwaskowatość, nie zbywaią iey w żołądku, a ta roziątrza żyłki bezkrewne, rodzi kurcz, i konwulsye, i sprawuie odrzygania kwaśne. Część początkowa żołądka czuie gorzkość, krztan zdaie się, iż goreie, w zębach doświadcza się zdrętwiałość, mięso, i iaia gdy się iedzą, gniią, przytłustsze iadła gorzknieią; a ztąd obrzydliwości zgnilizną trącące, pragnienia nieugaszone, biegunki ustawiczne, strawności przykre, i pracowite, zgoła: miasto coby miały potrawy nakarmić, i posilić ciało, to ie znudzaią i osłabiaią. Naostatek wodnistość owa, która bywa we krwi, nie ścieka z naczyń swoich czysta, i lipka, ale czarna, i gęsta, którą obciążony, i znużony chory, czuie z dotkliwością około żołądka ustawiczne zimno, i ociężałość.

Takie przygody gdy padną na kiszki, które tęż samę maią budowlą co i żołądek, oddech, do którego wiele pomaga ruch muskułów, słabieć musi. Wszystkie wnętrzności dolnego brzucha bywaią wtenczas ściśnione, i nie maią, coby ie mogło rozprzestrzenić, spiekłość, i gęstość nie pozwa-

zwa-

zwala zażyć stolca, flegma co raz większa przyczepia się do kiszek, iako się trafiło *Justowi Lipsiuszowi*, sławnemu w Leydzie Professorowi historyi, koło którego choroby lubo miał usilne starania sławny *Heurnius* Towarzysz w Akademii, i przyiaciel iego, nie mógł go iednak uleczyć, aż póki z niego materya figurę i kolor kiszek maiąca nie wyszła. Była to flegma kleista, i lipka, która powoli obległa wnętrze kiszkowe, i którą tam wprowadziła sedentarya, zbytnie nauki, i myśli; ta flegma obracaiąc się w zgniliznę zaraziła wszystkie humory ciała; a tak gdy ta ustąpiła, i choroba wkrótce ustała.

Zebrana na ten czas w ciasninę gęstość, i to, co ma póyść na stolec, przyciska części sobie przyległe, wdaie się w nie w ten czas korrupcya, która roziątrza kiszki, a w te gdy się co raz więcey tegoż zepsucia i zgnilizny nazbiera, zarazić się nią musi wszystka massa humorów; a ztąd owe okrutne kolki, które są biczem na Literatów, i które tym trudniey uleczyć, im się one bardziey odnawiaią przez nieporządną dyetę, ztąd owe wiatry, na które się skarżą wszyscy sedentaryuszowie, które gotowe są dokuczać im pod różnemi choroby postaciami, a oni ie częstokroć za inszą biorą chorobę.

Gdy

Gdy się kanał kiszkowy ma źle, części iego pobliższe spadaią z swego porządku, częścią przez słabość swoię naturalną, częścią przez ściśnienie, które od kiszek miewaią na ten czas. A zatym sok pankreatyczny (*o*) kwaśnieie, śledziona i żółć nie są w swoiey porze, która to żółć ścieka ku wątrobie, zgęszcza ią, i sama w niey twardnieie, nie mogąc cedzić się, iak iey należy, do kiszek. I ztąd ci to owe choroby wewnętrzne, i owa niestrawność iadła, którego mlecz w żołądku z trudnością tam wychodzi, gdzie mu się należy, i kamienieiąc w tych uyściach, sprawuie takie kolki, iakie trapiły przez czas długi Swiętego Ignacego.

Ta kamienność gdy się wda, i gdy trwa długo w naczyniach ciała, gryzie, wrzdowaci, rozpala części pobliższe, sprowadza na wątrobę wielorakie choroby, a osobliwie dziwne niespokoyności wewnętrzne. Prawda iest, że one bywaią skutkiem tey przykrey choroby, która się nazywa *hypokondryą*, atoli słabości od niey po-

---

(*o*) Ten sok zamyka się, w naczyniu *pancreas* zwanym, który położony między żołądkiem, wątrobą, i śledzioną, stykaiący się z kiszką *duodenum*, wpuszcza w nię sok pankreatyczny; który iest ślinny, kwaskowaty, do rozrzadzania mlecza z potraw wyprowadzonego wielce służący.

pochodzące nie są tak niebezpieczne; hipokondrya, która się rodzi w żyłkach bezkrewnych, o czym iuż mówiłem, miewa swóy początek z prac zbytecznych; a hipokondrya znowu, która się rodzi w dolnym brzuchu, pochodzi z niedostatku krwistego w nim krążenia. Jak tamte, tak ta, zwyczayna iest Literatom, i sedentaryuszom, które gdy się z nim razem zniydą, i umocnią, rzadki iest przykład, żeby były uleczone. Dowody tego były aż nadto liczne, które niech przestaią na sławnym, i dościgłym natur *Swammerdamie*; tego tak dręczyła *atra bilis*, że ledwie mógł odpowiadać tym, z któremi gadał; patrzał tylko na nich, i cale się nie ruszał. A gdy będąc Nauczycielem w Akademii wszedł w katedrę, odchodził często od siebie, nie mogąc rozwięzywać tych zarzutów, które mu zadawano. Nieco przed śmiercią swoią wpadł w szaleństwo melancholiczne, a w iednym, które go napadło, spalił wszystkie pisma swoie; naostatek skapiał, wychudzony i wyschnięty iak kość, i ledwie maiący postać człowieka.

Prawdać to iest z doświadczenia dawnego, że melancholia pomnaża nauki, i w Literatach rodzi żywość w przeniknieniu rzeczy. Melancholicy bowiem przyczepiwszy się do takiey myśli, umieią bez roztar-

targnienia przenikać, rozbierać, i na wszystkie strony obracać. Ale któryżby był tak nierozumny człowiek, żeby za tę cenę pragnął nabywać bystrości, i przenikłości rozumu? Co mi po naukach, gdy zdrowia nie mam? Tym trybem piąć się do nich, iest to chciec być aż nadto mądrym.

Wielu poniekąd iest takich, którym natura dała żołądek wytrzymały, wnętrzności hartowne, i którzy bez przygody mogą wytrzymać prace rozumu, życia sedentaryą, i każde przedsięwzięcie aż z zbytkiem usilności prowadzić. Sąż przeto szczęśliwemi? bynaymniey; naczynia ich humorowe więcey maią humorów, niż ich potrzeba, mieysca sadłowate zatykaią się, wnętrznosci ze wszystkich stron ściśnione cierpią: ociężałość w nich wielka, za naymnieyszym wzruszeniem członków pocą się, i duszą; i trafia się, że przed czasem ieszcze, albo z apoplexyi, albo z kataru, albo z inszey iakiey choroby, pochodzącey z zbytniey wilgoci, umieraią; zgoła prawda iest, co uważano nie raz, że gdy literaci maią żołądek mocny, nie iest to z szczęściem, ale z niepomyślnością dla nich.

W całym ciele niemasz takowego członka, któregoby sedentarya nie psuła, iak

iak tylko raz krew wady nabędzie, zaraża, czy prędzey czy później, te wszystkie ciała części, przez które płynie, a na płuca tymczasem spada materya lipka. Ztąd palpitacye, kaszel, dychawica, ckliwość, albo skłonność do womitów, z którey umarł *Triglandus*, wytrzymawszy wprzód okrutne bóle. Poprzedziła w nim tę chorobę wybladłość, z którey go nawet ów sławny *Boërhave* wyprowadzić nie mógł. Pan *Swammerdam* miał płuca zaskorupiałe, i długo przed śmiercią swoią pluł małemi kamyczkami.

Kamień i inne tego rodzaiu choroby, pochodzą także z zbytniego przykładania się do nauk; świadkiem tego są *Heurnius*, *Casaubon*, *Boverovicius*, *Sydenham*, do których można przyłączyć dzisieyszego sławnego Genewenczyka, (*p*) którego do siebie przyięła Anglia.

Jak raz staną w nie swoim trybie te humory w ciele ludzkim, które z naczyń swoich odchodzić powinny, dzieie się, iż oddech, który idzie przez pory człowieczey skóry, a oddech nayceln ieyszy, słabieie przy osłabieniu ruchu w muskułach,

---

(*p*) Wzmianka tu iest o Panu Roussau, który wypędzony dla pism swoich z Francyi, przyięty był w Anglii.

bardzo mu pomagaiącego, iako też przykładaiącego się do odłączenia humorów, i do wzmacniania naczyń wewnętrznych ciała. Gdy zaś wspomniony oddech zastanowi się, humory, którychby się rado pozbyło ciało, w nim się zostaią, i gnoiąc massę powszechną humorów, sprawuią owe sapki, katary, flegmistość, (*pituita*) na którą się uskarżał *Horacyusz*, i która Literatów często napastować zwykła, tak dalece, że gdy co zaczną czytać, wkrótce ich zaraz sapanie, albo kaszel wolny, lub gwałtownieyszy bierze

Gorączki nieregularne powracaią się często, i których przyczyny zgadnąć nie można, przypisać potrzeba nieruchawości, i niedostatkowi agitacyi w tych ludziach, którzy ie miewaią. Rodzą się bowiem z humorów, które pochodzą częścią z ociężałości, czyli z niewzruszenia ciała, częścią z nadwerężenia żołądka, i które nie mogą wychodzić z ciała przez mieysca iego zaskórne.

Pokazaliśmy, że prace rozumu osłabiaią żyłki bezkrewne, przyznać atoli można, że i spoczynek, czyli zbytnia nieczynność, albo próżnowanie, zdatne iest nadwerężyć ie; i owszem podobneż na nie sprowadza skutki w tych ludziach, których rozum, i ciało nic nie działaią. Żyłki bo-

bowiem bezkrewne są celnieyszą częścią budowli ciała ludzkiego; gdy więc funkcya iaka w tymże ciele ustaie, lub spada z kłubów swoich, żyłki bezkrewne to dolega, których niemoc pochodzić zwykła z iakiey wady żołądka, lub z inszego iakiego osłabienia. Rzeczone żyłki będąc położone między duszą i ciałem, znosić to muszą, co to, lub tamta zbytkiem, albo też błędem zawinić może; ieżeli złe iakie od iednego z tych oboyga poniesie, przesyła ie zaraz na drugie; a tak przez nieiaki okrążony, i nałożny obrot, duch szkodzi ciału, a ciało szkodzi duchowi, i oboie wspólnie przykładaią się do niszczenia żyłek bezkrewnych. Likwor nasienny, o którym wielu uczonych głęboko mniemaią, że iest podobny do soku żyłek bezkrewnych, opada także z żywości i ruchawości swoiey, przez prace rozumu; co uważaiąc, i wiedząc, że każda część ciała oycowskiego przykłada ię do ułożenia i płodzenia dziecięcia, doydzie się podobno przyczyna, dla którey wielcy ludzie rzadko miewaią podobnych sobie synów. Odrobina owa nasienia ludzkiego, żywość maiąca, którą nazywa *Harweusz punctum saliens*, potrzebuie wielkiey siły, ażeby się wykluła, i wyszła z więzów swoich, co gdy się nie stanie, nieszczęście to iest nie nadgrodzone

 nigdy

nigdy. Do tego mózg Oyca zaprzątniony zawsze głębokiemi rozmyślaniami, ponieważ nie łączy się wtenczas z innemi cząstkami ciała, likwor ów żywy iest bez odrobin, które z mózgu Oyca, na mózg dziecięcia odchodzić powinny, czego dziecię do mocy i żywności swoiey doskonałey potrzebuie.

Skoro wszystkie krewne żyłki powszechnie opadną, wydaie się to zaraz na zmysłach w miękkości muskułów, w żywości pulsu, w osłabieniu dziąsłów, z których na czas samę dobrowolnie wypadaią zęby, bądź zdrowe, i bez bólu. Gdy się to dzieie, powstaią ztąd wielkie owe niemocy, na które się tylu sedentaryuszów uskarża i których ia żałosny nie dawno widziałem przykład na iednym z moich nayukochańszych przyiaciół.

Ułożenie nawet siedzącego człeka, nie może mu być pomocne, ale wielce szkodliwe. Na ten czas bowiem zgina się ciało kurczą się kolana, części niższe nie są w swoiey porze; wnętrzności niższego żołądka są ściśnione. Ztąd rodzą się te wszystkie choroby, które pochodzą z złego trawienia żołądka. Chwalebnie zatym czynią owi uczeni Indzie, którzy przechodząc się odprawuią prace swoie; bo gdy się siedzi, ciężko iest krwi krążeniem swoim spadać

do

do żył niższego żołądka, spływać zatym musi niżey ku spodowi iego, gdzie mniey będzie zawady, i będzie przyczyną owych przykrych hemoroidów, które są męką tylu uczonych ludzi, i które ieżeli są pożyteczne komu, przyznać potrzeba, że są wielkiey liczbie sedentaryuszów i literatów szkodliwemi.

Niespania także bywaią przyczyną chorob uczonym ludziom. Gdy się przepędzi część nocy na pracy nauk, nie można mieć dostarczaiącego czasu na sen, który ieżeli nastąpi po głębokim iakim rozmyślaniu, nigdy nie bywa spokoynym. Bo z fibrów mózgu ciągną się daley owe poruszenia, które były przy rozmyślaniu, a zmysły nie mogą przyiść nigdy do tego doskonałego odpoczynku, który iest potrzebny do naprawienia sił. Do tego czas, w którym śpią ludzie, nie iest zdatny do nauki, początek nocy iest czasem od natury wyznaczonym dla snu. Powietrze, które na ten czas mniey iest zdrowe, zimnieysze, i wilgotnieysze, niż pod czas dnia; ciemności, cichość, wszystko to wzywa do snu; ptastwo, i zwierzęta spadaią z sił po zachodzie słońca, a niektóre koniecznie nagli do spoczynku; zioła nawet, i drzewa daią się widzieć pod czas nocy omdlałe.

Sławny Pan *Van Swieten* znał pewne-

go człowieka choruiącego na pedogrę, który iak tylko cokolwiek przeczytał po zachodzie słońca, zaraz sobie przyśpieszył paroxyzmu. Nie może być nic niebezpiecznieyszego nad rozmyślanie, gdy się leży na łóżku; bo samo to rozmyślanie ciągnie krew do mózgu, a gdy potym sen nastąpi, on, i położenie ciała leżącego na łóżku sprawuią, że krwi aż nadto wchodzi do mózgu.

Znaiome są skutki, które sprawuie bezsenność: narusza naczynia w *sensorium*, (*q*) wycieńcza ie, niszczy, i osłabia żyłki, lub w nich wzbudza nieregularną ruchawość. Gorsze iey ieszczej są skutki na duszy, i na myślach oneyże; to iest odchodzenie od rozumu, ból głowy, naostatek utracenie zupełne snu, okropne częstokroć za sobą prowadzące skutki.

Z niespania nocnego pochodzi ieszcze i to: światło, które się w nocy świeci, napełnia powietrze grubym dymem, równie szkodzącym tak płucom, iako oczom, i żyłkom bezkrewnym. Nic więc lepszego być nie może, iako zawczasu kłaść się spać, a wstawać rano. Jutrzeńka iest Muz przyiaciółka:

Auro-

(*q*) Nazywa się to mieysce w mózgu człowieka, gdzie się od wszystkich zmysłów nerwy schodzą, i tam iest siedlisko duszy.

Aurora Musis amica.

Powietrze zamknięte, iest niemniey bardzo szkodliwe; lecz o powietrza przymiotach i skutkach, wkrótce będę mówił niżey. Nie może się dostatecznie zalecić uczonym ludziom ochędóstwo koło siebie, i czystość. Są bowiem niektórzy, co wcale o sobie starania nie maią, tak dalece, że ckliwość patrzącym na siebie sprawuią, a sami się wystawiaią na te wszystkie choroby, które pochodzić mogą z zastanowioney transpiracyi. Bo możeż ta mieć wolny przechod przez pory, które bywaią zawsze zamulone przez nieochędóstwo? Wielu z nich iest takich, którzy nie maią starania około zębów swoich, które mułem zawsze zalegaią; te psuią im dziąsła, zarażaią śliznę, sprawuią im bole uraźliwe, wypadanią przed czasem, i odbieraią żołądkowi pomoc, która mu iest potrzebna od zębów, dla żucia potraw.

Insi maią ten zły zwyczay, że zatrzymuią urynę, i ociągaią się iść na potrzebę, ażeby sobie pracy nie przerwali. Ta nieroztropność iest przyczyną okropnych skutków; humory bowiem ściekłe, i ściągnione z ciała, psuią się, i wycieńczaią, roziątrzaią wnętrze, lub pęcherz, lipkość iego psuią, i sprawuią częstokroć ciężkie w nim

bóle

bóle. Z naczyń wewnętrznych ciała wychodzą humory zgniłe, któremi wszystkie w nim dziurki, i mieysca są napełnione, te gdy się dostaną do krwi, psuią ią, a co gorszego iest ieszcze, sprawuią to, że gdy naprze potrzeba, żyłki bezkrewne nie są zdatne być iey posłusznemi. Częstokroć nawet zbytnie ich natężenie sprawuie paraliż; pęcherz, i kiszki nie odpędzaią uryny, nie pozwalaią stolca, i trzeba ie sztuką wyprowadzać. Sławny *Tycho Brache* iadąc w karecie z Cesarzem, zatrzymał gwałtownie urynę, i musiał ten fałszywy wstyd życiem przypłacić. Ja leczę teraz przez listy pewnego uczonego człowieka, który że był przetrzymał urynę, nie może iey teraz żadną miarą utrzymać, i ciecze z niego bez przestanku kroplami we dnie i w nocy.

Można ieszcze mieścić między nieszczęśliwościami literatów, i sedentaryą bawiących się, odłączenie się od społeczności ludzkiey, które dobrowolnie niektórzy na siebie wkładaią. Natura dała iestestwo człowiekowi dla iemu podobnych, i przywiązała obfite pożytki do obcowania, które mu nakazała z niemi.

Naganny także w uczonych ludziach być powinien smutek i osępiałość, która im iest zwyczayna. Myśli bowiem, i nauki

zby-

zbytnie, gotowe są zły humor sprowadzić na duszę nayszczęśliwszą w świecie; dopieroż gdy się z nim złączą rzeczywiste i prawdziwe smutki, nie można na ten czas dać odporu tylu napaściom, pod któremi duch upada, a ciału tym samym szkodzi. Niespokoyności są śmiercią człowieka. Nie mogę poiąć, iak mogli wielcy ludzie zabawni bez przestanku wielkiemi proiektami, wytrzymać tyle prac, i przenieść na sobie tyle troskliwosci i niespokoyności, względem niepewnego losu przyszłych swoich sukcessów! Musi być, że *Cesar*, *Mahomet*, *Cromvel*, *Paoli*, i inni podobni, odebrali od natury siły więcey niż ludzkie, ktoreby podobno i tak stargali, gdyby byli nie zażyli wstrzemięźliwości, i ustawiczney agitacyi.

Bo nie potrzeba rozumieć, ażeby między pracami rozumu same tylko nauki psuły zdrowie; bądź koło czegokolwiek zabawia się dusza i rozum, ieżeli ta iey zabawa iest z wysileniem, i trwa długo, koniecznie ciało osłabić musi. Królowie, Senatorowie, Ministrowie, Posłowie, mogą doświadczyć tego samego losu, którego doświadczaią uczeni ludzie, ieżeli tyle czasu, i tyle natężenia obrócą do swoich interessów, ile go literaci obracaią do Xiąg swóich. Ta iednak iest między tamtemi,

a temi

a temi różność, że tamtych powinności swoich urzędów wyciągaią częstokroć z pomięszkania swego, muszą choćby nie chcieli, zażyć agitacyi wielce im potrzebney; a to orzeźwia w nich krew, i duchy ożywiaiące (r) naczynia w ich ciele, które służą do odłączenia w nich humorów, odbieraią krwi więcey, a dusza ich znudzona przez myśli, nabiera nowych sił na dalsze rozmyślanie. Ludzie zaś uczeni, ustawicznie przywiązani do swoich Xiążek, niszczeią, że są w nieczynności, i nie maią agitacyi. Wiem, że tu można zarzucić: niektóre osoby, które aż do starości były zawsze przy zdrowiu, choć nie miewały agitacyi, a osobliwie zarzucić się może przykład Niewiast.

Na co odpowiadam: w niewiastach ledwie iest iaki ruch w muskułach; natura atoli dała im insze sposoby, które w nich sprawuią łatwość cyrkulacyi krwi. Zmysły ich maią tyle rzeczy, które ie wielce kontentuią; odebrały z natury wielką wesołość umysłu, i gadatliwość, co iest dla nich nieiaką agitacyą, stosuiącą się do ich słabości; a do tego wszystkie niemal trzymaią się w trzeźwości. Nie można zaś tego wszy-

stkie-

(r) Po łacinie *Spiritus animales*, część krwi nayssubtelnieysza, wszelkie poruszenia w ciele ludzkim sprawuiąca.

stkiego mówić o ludziach uczonych, i dlatego nie dziw, że ledwie nie wszyscy są słabego zdrowia.

Mówiłem dotąd o przyczynach chorób literatów, które są im ogólne i powszechne; nie skończyłbym zaś nigdy, gdybym wszedł w szczególnieysze ich wady, które im sprawuią słabość z złego ich nałogu. Są bowiem niektórzy uczeni, którzy, prócz chorób zwyczaynych wszystkim naukami bawiącym się, podlegaią wiele innym słabościom pochodzącym z tych prac, około których się bawią. Anatomicy miewaią częstokroć gwałtowne gorączki, które w nich sprawuie powietrze zarażone, i żółć w nich psuiące. Krew trupów, w którey ręce swoie ustawicznie maczaią, czyni w nich naymnieyszą ranę, i naymnieysze zadraśnienie śmiertelne. Doświadczenia chimiczne, ciągną także za sobą wielkie niebezpieczeństwa. *Boërhave* udusiłby się był kwaskowatą parą, i przenikaiącą członki, gdyby się był natychmiast nie udał do likworów *spiritusowych* i *alkalicznych*, które przemogły moc owey pary, i powróciły mu oddech. Wielu Botaników zginęło, gdy dochodzili przymiotów ziół różnych. Lecz te przypadki nie tykaią się, tylko pewnego rodzaiu uczonych ludzi, ia zaś nie chcę tu mówić tylko o tym, czym przez nauki

w po-

w powszechności nadwerężać się zwykły niektóre naczynia, i członki w ciele ludzkim.

Zacznijmy od oczu! Te gdy się ustawicznie natężaią czytaniem, osłabiaią się. Znałem wielu takich, którzy nie doszedłszy ieszcze trzydziestego roku wieku swego, z przykrością znosić mogli światło, a osobliwie światło od świecy zapaloney; iak tylko iednę, i drugą przeczytali kartę, zaraz im łzy ciekły z oczu, ćmiło im się czytanie, a daley nic w nim rozeznać nie mogli; idzie to źle, gdy się czyta w nocy, ieszcze głębiey, i niemasz żadnego, któryby nie poświadczył, iak dym od świec, i drgaiące światło, są szkodliwe wzrokowi.

Krasomówcy, Duchowni i świeccy, podlegaią chorobom szczególnieyszym. Czytanie głośne pomocne iest poniekąd płucom, ale perora zbyt żwawa mocno im szkodzi. Kaznodzieie, i Patronowie psuią swoie zdrowie dwoiakim sposobem: dnie i nocy przepędzaiąc w swoim pomieszkaniu, i nudząc się odprawianiem mów, i spraw swoich. Los prostych Xięży, czyli Plebanów, iest daleko szczęśliwszy, bo choćby się przykładali do nauk, powinności ich stanu wyciągaią częstokroć ich z swoiego pomieszkania. Lekarze także maią podobne szczęście; staranie, które łożą około

zdro-

zdrowia cudzego, przeszkadza im psuć zdrowie własne. Szczęśliwi naostatek ci wszyscy, którzy opuszczać muszą Xiążki, ażeby szli do inszych powinności swoich; bo chociaż częstokroć nie odmieniaią pracy, tylko za pracę podobną, atoli ta sama odmiana iest dla nich folgą. Naybardziey ubolewać potrzeba nad Kaznodzieiami, którzy nie maią inszey powinności w Kościele, tylko nauczać, i kazać; iako też i prawni ludzie, którzy nie maią inszey zabawy, tylko rozbierać sprawy, i one przed sądem krasomówstwem wykładać. Taki rodzay życia osłabia powoli ich zdrowie, roziątrza i rozpala ich gardło, psuie krztan i płuca. Ztąd katary, chrapka, stracenie głosu, plucie krwią, kaszel, mierne gorączki, osłabienie powszechne, a naostatek suchoty, i gasną tak prawie iak lampa, która nie świeciła dla siebie, ale dla oświecenia inszych. *Cicero* zaczął był doświadczać tego nieszczęścia; lekarze poradzili mu, ażeby przez dwa lata poprzestał stawać w sądach; usłuchał ich rady, a to spocznienie umocniło go, i powróciło mu pierwszy stan zdrowia, który mu była praca iego nadwerężyła (*s*)

Takie

(*s*) Muzycy podlegaią tymże samym niemocom, którym i Krasomówcy; przy anatomii ich trupów, pokazuią się inflammacye, zebranie ropiaste, i wrzo-

Takie są po większey części choroby, które rodzi miłość ku naukom, a w powszechności każda praca rozumu. Niechcę tu ia w to wchodzić, iako różność wieku, konstytucyi, i przyczyn zewnętrznych, różne choroby na ludzi sprowadzać może. To tylko mówię, że niemasz żadnego prawie człowieka, któregoby ciało nie miało w sobie części iakiey słabszey nad insze, która przeto naypierwey od chorób napastowana bywa.

Kto ma zły żołądek, bądź z natury, bądź z niezachowanego porządku w życiu, choroba iego naypierwey zacznie się od żołądka, gdy tym czasem *nerwy* iego będą w zupełney swoiey mocy. Przeciwnie ci, którzy maią słabe *nerwy* a czerstwy żołądek, nie poczuią niemocy w trawieniu żołądka, ale wszystkie ich choroby spadać będą na *nerwy*.

Jeżeli w kim *fibry* muskułów opadną, i zwilżeią, doświadczy utracenia sił, trętwienia, słabości wielkiey, odęcia bez bólu głowy,

---

wrzody na płucach. *Morgagni* świadczy (*de sedib: & causs: c. 1. pag.* 228.) że znał iednego młodego człowieka z bardzo pięknym głosem, którego krztan i gardło tak zasłabło, że mu nie pozwalało połykać, i gdy raz chciał wypić żółtek z iaia kurzego, był nim zaduszony.

głowy, i żołądka. Ten, którego płuca są słabe, podlegać będzie wszystkim niemocom płucowym. W niektórych osobach ułożenie naczyń w głowie iest bardzo słabe, tacy ból głowy będą cierpieć ustawicznie, i cieczenie krwi z nosa częste. Młodzi, którzy się do nauk przykładaią, doświadczaią tego; ponieważ, iakom iuż powiedział, rozmyślanie ciągnie krew do mózgu. Naostatek każdy ma swoie różne niemocy, stosuiące się do tey części ciała, na którą naybardziey zapada.

Żywość nawet temperamentu ma swoie niepomyślne skutki. Widziemy w młodych, gdy iuż do pory przyidą, iak się z niespracowaną żywością przykładaią do nauk; do czego ich prowadzi iuż to ochota, iuż czerstwość ich ducha; ale że ich mięsiste ciała członki w ustawicznym są ruchu, z zbytku tego rodzić się w nich zwykły choroby różne, iako to: inflammacye, gorączki, które się co rok powracaią; naostatek osłabienie ciała sprowadza choroby długie.

Potrzeba także mieć wzgląd na lata, nie trzeba mordować dzieci, ani po nich wyciągać więcey, niż im pozwalaią słabe siły. Bo przez to kładzie się przeszkoda do rozrastania się członków ich młodych. Widziałem nieraz dzieci pełne dowcipu, utopio-

pio-

pione w tym szaleństwie uczonym, to iest: że się nad lata swoie przykładały do nauk, alem oraz nie bez żalu przewidział, co ich za los napotym czekał. Dziecińswu służy agitacya ciała, która go utwierdza, a nie zbyteczna nauka, która go osłabia, i która mu przeszkadza do wzrostu. Bywały takie dzieci, które w szesnastym roku skończyły nauki, i zdawały się być ludźmi. Akademia Paryska ogłosiła nam przykład tego ieden niedawno. Cóż się stało z niemi? Rozum ich zdziecinial, a przy owych tak wczesnych siłach swoich, ledwie mogli doyść do lat dwudziestu życia swego.

Gdy dziecię ma rozum nad lata swoie, natura w ten czas, która nie może opatrzyć, i dostarczyć wszystkiemu, zapomina, i zaniedbywa ciała. Wszystka więc budowla iego podpada słabości, *fibry* w nim nie maią tey mocy, która im iest potrzebna; a dziecię po ciężkich przepędzonych chorobach umierać musi. Przykładem tego iest oczywistym i niedawnym dziecina *Barathier*. A tu u nas w *Lauzanie* żałuię do dziś-dnia pewnego młodego pacholęcia, którego życzyłbym był sobie lepiey poznać. Rozum iego żywy i przenikaiący, obracał na nauki, i na rozmyślanie ten czas, który mu natura wyznaczyła do utwierdzenia ciała, wpadł zatym w niebezpieczną cho-

robę

robę. Trzeba go było leczyć wielką dyetą i zupełnym oderwaniem od prac, iako sposobem nayprzyzwoitszym; ale on nie pamiętaiąc na ciężką swoię słabość, znowu wpadł w chorobę, i przypłacił porywczey swoiey umieiętności wczesną śmiercią. Użycz Boże szczęśliwszego losu młodzieniaszkowi *le François*! czternasty rok maiącemu, którego rozumowi, i wielkiey umieiętności dziwi się cała Francya.

Pokazałem w inszym moim dziele, (*t*) iak źle czyni pospólstwo, gdy dzieci swoie obciąża pracami nad ich lata; ale niebezpiecznieysza ieszcze rzecz iest, rozum ich obciążać; i ieżeli ztąd owoc się iaki odniesie, ten nie bywa trwały. O! ileż było młodych dzieci, które wielkie o sobie czyniły nadzieie, gdy tymczasem w dalszych swoich latach ledwie z miernemi porównać się mogły? Uprawiać pierwey długo trzeba rolą, nim przyidzie co na niey zasiać; słońce, powietrze, praca człowieka, łączą się do udoskonalenia iey, i tak dopiero przedziwne wydaie owoce.

A iako nauki zbyt wczesne, są szkodliwe, tak niemniey iest rzecz niebezpieczna udawać się do nich w nierychłym cza-

(*t*) Wspomina tu Pan Tyssot o Xiążce swoiey, w dwóch Tomach pierwszych: Rada dla Pospólstwa, o chorobach ich, i lekarstwach na nie.

sie. Nałogów pracy nabywamy poniekąd powoli, ale bywa czas taki w życiu, którego nam natura pracy nie pozwala. *Fibry* mózgu prędzeyby się w dalszym wieku zerwały, niżby się miały poddać nowym impressyom, i nowemu wzruszeniu. Leczyłem tu niedawno pewnego człowieka, który chwyciwszy się osóbności w roku wieku swego czterdziestym, nadwerężył sobie mózgu, czytaniem usilnym *Newtona, Klarkiusza*, i *Lokiusza*. Lekarstwa, agitacya, opuszczenie czytania, obcowania przyiemne, przywróciły mu zdrowie, ale nie na czas długi. Wdawszy się albowiem potym w głębokość *Geometryi* i *Metafizyki*, znowu w głowę zaszedł, i rozum utracił. (*u*)

Nie iest także bez niebezpieczeństwa, ciągnąć staremu dawnieysze nawet prace, choćby do nich naybardziey był przyzwyczaiony; bo dusza nasza, lubo iest prawdziwie

(*u*) Niebezpieczno iest ludziom w wieku iuż doyrzałym przykładać się do umieiętności, które im przedtym były nieznaiome. Bo na ten czas nowe myśli, (idea) któremi się zabawiaią, że się nie zgadzaią z dawnemi ścieszkami w ich mózgu, potrzeba im nowych fibrów, ażeby nowe utrzymywały w mózgu poruszenia , co iest nad siły, i sposobność nac zyń iego iuż nadwątlonych; a gdyby się o to kusił człowiek, wpada częstokroć w wielką omdlałość.

wie nieśmiertelna, ale póki iest złączona z słabym ciałem, musi iść za losem iego, i zdaie się rodzić, wzrastać, i starzeć się z nim. Dlatego gdy siły ciała naszego osłabieią, iest to przestroga dla nas, ażebyśmy zmnieyszali wszystkich prac rozumu; a iako ciało niemoże znosić tych samych ciężarów, co przedtym, tak i rozum nie iest zdatny do tych samych nauk i myśli, w których się zatapiał przedtym; ile że ta iego wtenczas praca małe zwykła wydawać owoce. Rostropnie, więc i chwalebnie czynią owi Starcowie, ktorzy niemniey dla chwały, iak i dla pożytku zdrowia swoiego, osóbne, czyli oddalone od zgiełku, prac, prowadzą życie.

Porzuć konia nieboże,
Gdy iuż dychać nie może.

Ale dosyć mówiłem o chorobach, pódźmy teraz do Lekarstw.

KTóryż miłośnik widzi drobne plamy na twarzy kochanki swoiey, albo zobaczywszy ie, czy przeto ustaie w przywiązaniu ku niey? Toż się ma rozumieć o ludziach uczonych; i ta iest ieszcze szczególnieysza ich niedola, że arcy trudna rzecz iest z złego ich humoru, albo raczey nałogu wyprowadzić. Niektórzy są tego u

siebie przeswiadczenia, że wszystko umie-
ią, i przeto ciężko w nich wmówić, że
sobie naukami szkodzą. Napominay ich,
proś ich, łay ich naostatek, wszystko to
nadaremnie. Tysiączne znaydą sposoby,
któremi się oszukuią. Jeden zasadza się
na żywości swego temperamentu, drugi
przywodzi siłę zadawnionego zwyczaiu,
ów spodziewa się, że mu nic szkodzić nie
będzie, ponieważ dotąd nie zachorował
ieszcze; tamten chwyta się świadectw tylu
obcych przykładów; wszyscy zgoła upór
przeciwko radzie Lekarzów stawiaią, któ-
ry poczytuią za stateczność, i podchlebia-
ią sobie z niego. Co większa, nie tylko nie
strzegą się przypadku nadchodzącego, ale
ledwie lękaią się niebezpieczeństwa bli-
skiego. Z tym wszystkim nie przestanę im
pokazywać, iak źle czynią; i ieżeli w tym
skutkować nie będę, miło mi to przynay-
mniey będzie, że podam rady pożyteczne.
Czas więc iest, ażebym przepisał śrzodki
strzeżenia się tym, ktorzy są zdrowi, a
lekarstwa tym, którzy są chorzy.

Prezerwatywa więc naylepsza, i nay-
bezpiecznieysza iest ta: dać spoczynek ro-
zumowi, a zabawiać się pracą, mordowa-
niem, i agitacyą ciała. Acz ta rada nie mo-
że się do wszystkich Literatów ściągać;
Są bowiem niektórzy uczeni ludzie, któ-
rych

rych od wysokich myśli odrywać nie potrzeba. *Kartezyusz* ułożył świat; *Newton* pokazał iak idzie; *Montesquieu* dał prawa Narodom. Ci, i tym podobni pracowali dla nas. Całość ludu iest prawem naypierwszym; ile że ci wielcy ludzie zdawaią się być zrodzeni na te wielkie i dowcipne prace. Ale wieleż to takich, których usiłowania w pracach nauk są podobnego gatunku? Można mówić, że wielu z nich tracą czas i zdrowie bezpotrzebnie. Ten zbiera rzeczy iuż wszystkim wiadome; ów odrabia to, co iuż sto razy zrobiono; tamten zamyka się na szperanie, i wynaydowanie rzeczy niepożytecznych; inny męczy się nad bagatelami, a żaden nie pomyśli o niepożyteczności, i niebezpieczeństwie zabaw, i prac swoich. O takich zdrowiu szczególnieysze trzeba mieć baczenie! kołatać do ich drzwi, wyciągać ich z pomieszkania, wmawiać w nich, ażeby przerywali, i przez niektóre godziny porzucali prace swoie. Niech spoczynek orzeźwi ich rozum, niech agitacya przywróci im nowe siły. Jakoż, bodayby każdy uczony człowiek iednę, lub drugą godzinę obracał na przechadzkę! Powietrze orzeźwiałoby płuca iego, sprawiłoby krążenie krwi, i transpiracyą lepszą, umocniłoby członki i *nerwy*. Tak czynił *Boërhave*, który godzinę

całą

całą przechodził się przed obiadem. Nie dosyć atoli przechodzić się, ieżdżenie na koniu zalecić się dostatecznie nie może. Ta agitacya wielce iest pomocna na głowę, na płuca; a osobliwie na części żołądka niższego, które się na koniu często wzruszaią.

Nie wiem przez iakie nieszczęście zapomnieliśmy wielu sposobów agitacyi, które były w poważeniu u starodawnych ludzi, a nawet u naszych Przodków. *Herodyan* niech nam będzie przykładem. Był to człowiek uczony, miał rozum żywy i pracowity, ale był komplexyi bardzo słabey i delikatney; atoli bez żadnego inszego lekarstwa, umocnił ią samą agitacyą, doszedł roku życia swego setnego, i był wynalazcą *gimnastyki*, albo passowania się. (*m*)

Sokra-

(*w*) Przez to słowo, *gimnastyka*, rozumie się pasowanie lekarskie, a nie szermierstwo Żołnierskie, albo takie, iakie było u dawnych zapaśników, którego początków wyżey zasiągnąć potrzeba. Według świadectwa *Platona*, lekarz *Herodicus*, który żył nieco pierwey przed *Hipokratesem*, wprowadził pierwszy do leczenia chorób *gimnastykę*. Następcy po nim lekarze (mówi Pan *Burette*) poznawszy z doświadczenia iey pożytek, wzięli się do iey doskonalenia. Mamy tego dowody u *Hipokratesa* w iego Xięgach *o porządnym prowadzeniu życia*, gdzie pisze w powszechności o agitacyi, a w szczególności pokazuie skutki zdrowia z niey, i z przechadzki pochodzące, mianowicie z różnych rodzaiów biegania, iuż to pieszo, iuż na koniu,

Sokrates, ieden z Mędrców naywiększych, umiał także tę sztukę. *Straton* choruiący na śledzionę, udał się do tegoż sposobu lekarstwa, i ozdrowiał. *Hysmonæus* miał mdłe i słabe *nerwy*, które potym umocniła w nim agitacya ustawiczna ciała. Żegluga także iest wybornym i skutecznym lekarstwem: wyczyszcza kiszki zamulone, rozrzedza i wzrusza żółć, przywraca transpiracyą. Starodawni ludzie poznawali się dobrze na wielkich iey pożytkach, a niedawnemi czasy *Gilckryst* dowodnie nam ie pokazał. Przenosi on tę agitacyą nad wszystkie inne, i przywodzi na to przykład *Augusta*, który, za świadectwem *Swetoniusza*, nigdy tam lądem nie iechał, dokąd mógł płynąć wodą. Był to Monarcha mogący się pomieścić w liczbie nayuczeńszych ludzi. ,, Nauczył się (mówi daley tenże o ,, nim Historyk) wcześnie i z chciwością ,, krasomówstwa, i wyzwolonych nauk; pod- ,, legał wielkim słabościom, trapił go flux ,, i katar, chorował na kamień, i na zapa- ,, lenie wnętrzności." Ale będąc rozumnieyszy, aniżeli dzisieysi Literaci, umiał łożyć

z skakania, z pasowania, z grania w piłkę, czyli w wolanta, z machania i rzucania rękami, z nachylenia, smarowania, lub drapania ciała, z przewalania się po piasku &c. O zapaskach, i pasowaniu starodawnych ludzi, pisze *Hist: de l'Acad. des belles Lettres, Tome I.*

łożyć staranie około utrzymywania słabego zdrowia swego. Jechać w karecie nie iest z wielkim pożytkiem. Agitacya, którą sprawuią pewne machiny nie dawno wynalezione, dla używania i wygody chorych, iest ieszcze niepożytecznieysza. Ale co się tycze gry, które wzruszaią wszystkie członki, iako to wolant, piłka, kręgle, i inne podobne, tych dostatecznie pochwalić, i zalecić nie mogę.

Niech to nie będzie uczonym ludziom, i sedentaryuszom markotno; czasu tego, który trawią na rozrywkę, nie tracą darmo. Gdy potym póydą do pracy, powrócą się do niey z nową, i daleko lepszą żywością. Trzymać ich się przeto będzie zdrowie i siła, a długi przeciąg lat nadgrodzi im należycie te kilka godzin, które poświęcą staraniu około zdrowia swoiego. A kto wie, czy odpocząwszy z pracy, nie przyidą im wielkie i wyborne myśli? któreby ciemność i osóbność pomieszkania ich przygasiła była na zawsze? Pewny z moich przyiaciół przechodząc się po polu, zrobił dzieło nieśmiertelney chwały, i pamięci godne. Otwartość powietrza podnosi rozum, i zdaie się powiększać duszę. *Pliniusz* młodszy uważa, że agitacya ocuca duszę, i utwierdza ią. Mury i ściśnienie pomięszkania, zdaią się przytłumiać ią. Swąd świec zapalo-

pałonych, i lamp, zdaie się ćmić iey myśli, a zbytek pracy przeszkadza inszym pracom. Sprawiedliwie powiedział *Plutarch*: że nie wielka mnogość wody ożywia, i karmi zioła, i drzewka: przeciwnie zaś obfitość oneyże przytłumia ie, i umarza. Toż się ma sądzić o rozumie; podsycaią go, i karmią nieiako umiarkowane prace, a zbyteczne przytłumiaią go, i obalaią. Chwytaycie się tych przestrog przyiaciele! ieżeli nie chcecie żałować, żeście ich zaniedbali. Już będzie po czasie, gdy się niebezpieczeństwo przybliży. Mieycie rozum na to, ażebyście mu zapobiegli. Nie mieycie uporu w usprawiedliwieniu błędów tak niebezpiecznych. Pamiętaycie o tym, że się wystawiacie na to, ażebyście na was samych smutnego doznawali doświadczenia. Nie przytaczaycie daremnie przykładów obcych, ani mocy waszey konstytucyi, którą codziennie osłabiacie, ani nałogu, czyli włożenia się; bo na wpadnienie w chorobę, nie potrzeba poprzedzaiącego nałogu. Nie mówcie, że tryb życia waszego ieszcze was dotąd w chorobę nie wprawił; opieraliście się iey dotąd, iak mogli, ale podobno upadniecie, ieżeli to dłużey czynić będziecie. Daycie odpoczynek duszy, i rozumowi waszemu; udawaycie się do agitacyi, która tak iest potrzebna człowiekowi, że

Hof.

Hoffman świadczy, iż znał niektórych wcale zgłupiałych ludzi, których gdy wprawił w agitacyą, przywrócił ich do rozumu. Mieycie baczenie na to, że wasze ciało potrzebuie siły na utrzymywanie prac rozumu waszego. Nie samo ciało podległe iest umieiętności lekarskiey, ale i dusza z rozumem swoim: i sprawiedliwie powiedział Kartezyusz: *dusza tak od temperamentu, i rozporządzenia części ciała zawisła, że gdyby można znaleść sposób pomnożenia przenikłości rozumów naszych, nie gdzie indziey, ale w lekarskiey umieiętności szukaćby go potrzeba.* Uczeni więc ludzie powinni mieć szczególnieysze prawidła, według których żyć im należy, które im krótko przełożyć zechcę.

W krótkich słowach przepisuie *Hipokrates* prawidło iedzenia, które wszystkim każdego wieku, i stanu ludziom służy; to iest: ażeby iadło było proporcyonalne pracy. Potrawy dobrze strawione, (mówi on na inszym mieyscu) są siłą ciała, ieżeli ich żołądek strawić nie wydoła, różne słabości sprowadzaią na ciało. Po Hipokratesie, niemniey rozumnie powiedział *Plutarch:* zdrowie idzie za proporcyą między iedzeniem i pracą. Humory w ciele rodzą się z potraw, które pożywa, każde zaś ciało ma swoią szczególnieyszą konstytucyą; bo

insza

insza iest w wieśniaku i robotniku mocnym, insza w człowieku uczonym. Tamten, że zawsze bywa na świeżym i otwartym powietrzu, że ma przy pracach wiele agitacyi, że zawsze bywa wesoły, że się nie zabawia nigdy rozmyślaniami, że miewa sen spokoyny, stan życia iego zawsze bywa żywy i czerstwy; a przeto każda dla niego potrawa iest dobra; ile, że w ciele iego soki służące trawieniu potraw, iako to: slinne, żołądkowe, żółciowe, kiszkowe, są w doskonałey porze. Day mu tłustości, mięsa wieprzowego, solonego, marynowanego, kwasu, chleba grubego, wszystko to on strawi; muskuły żołądka i kiszek, nie przykrość, ale igraszkę iakąś z temi potrawami mieć będą; nic się z nich nie ostoi, i iak się tylko wytrawią, tak zaraz z nich wychodzą. Inszy wcale, i odmienny iest los Literatów, i sedentaryą bawiących się: słaby ich żołądek ledwie może co wstrzymać, i trzebaby, ażeby w iedzeniu miarkowali się po siłach iego. Day wieśniakowi lekkiego bullionu, przysmaków, galarety, kurczęcia, chleba białego, wkrótce to on strawi; i ieżeli mu poczekawszy cokolwiek nie dasz słoniny, sera, chleba grubego, uczuie głód w żołądku, pocić się będzie, i wpadnie w słabość. Niechże człowiek słabey konstytucyi grubych tych potraw za-
żyie,

żyie, uczuie niestrawność, stanie mu się to iedzenie trucizną, i nastąpią z niego na ciele okropne skutki. Dobrze do tey materyi mówi *Boërhave*; niektorzy uczeni ludzie tak są prostacy, że smieią ieść to, co iadaią wieśniacy, i przeto nie mogą takich pokarmów strawić. (*x*) Niech więc obieraią sobie iedno z tego dwoyga: albo porzucić nauki, albo odmienić sposób iedzenia; długie i nieznośne obstrukcye w wnętrznościach, będą skutkiem niemiłosierdzia ich nad sobą.

Już zaś o dobroci potraw sądzić potrzeba, nietylko z iakości ich, ale i z wielości. Nie dosyć nawet mieć ich wybór, bo źle ie wybierać, zbytnie ich zażywać, oboie iest naganne; a śmiem powiedzieć,

że

(*x*) Gdy Literaci pracuią rozumem, w naywiększych na ten czas obrotach są ich *nerwy i fibry*, którym humor, albo mlecz wewnętrzny, przy teyże pracy wyniszcza się. Ten zaś mlecz iest bardzo czysty, bardzo subtelny, i bardzo delikatny. Naprawia się tak, iako i insze cząsteczki wyparowanego ciała, potrawami. Ale iako on arcy subtelny iest, tak nie może być grubemi naprawiony potrawami, ale dobranemi, nie twardemi, dogotowanemi, smakowitemi, posilnemi, strawnemi, i takiemi, któreby się w naydrobnieysze strawiły partykuły, poszły za mlecznikiem (*chilus*) w ciało, a od niego dostały się do śrzodka *fibrów* i *nerwów*, i ich wycieńczenie naprawiły, a siły i zdatność do dalszych prac Literackich przywróciły.

że to drugie ieszcze nagannieysze. Nie trzeba, tylko rzucić okiem na konstytucyą uczonych ludzi, ażeby pomiarkować, któ-re im potrawy służą, a których się strzedz maią; o czym mówic w szczególności, ponieważby była rzecz i długa i ckliwa, podam więc tylko w powszechności naukę o tym. Każda potrawa twarda, niedogotowana, tłusta, lipka, wiatry rodząca, iest szkodliwa. Legumin nie lubili starodawni; a *Pithagoras* zakazał swoim uczniom, ażeby nie iadali wszelkiego rodzaiu grochu, ponieważ sprawuie wzdęcie, które iest na przeszkodzie dyspozycyom rozumu potrzebnym do myślenia. Każdemu albowiem iest wiadomo, że gdy żołądek iest pełny, dusza na ten czas iest omdlała, i niezdatna do prac rozumu. Mięso miękkie młodych źwierząt iest bardzo zdrowe, wyiąwszy mięso młodych świń, i gęsi. Potrzeba ieść ie pieczone, albo tak ugotowane, żeby w nich mało było wody; bo wielość rosołu odeymuie im ten sok, który iest naybardziey posilaiący. (*y*) Warzywa kruche, w któ-

(*y*) Do zdrowości potraw należy wiele, ażeby nie były gotowane w naczyniach iakichkolwiek miedzianych. Chimicy z doświadczenia twierdzą, że miedź ma w sobie partykuły arszenniku, które wzruszone ogniem, łatwo mogą wpoić się w potrawy gotuiące się w miedzi. Doświadczenie naucza, że ci, ktòrzy miedź robią, dychawiczeią, i w

w które słoność, lub słonkość wchodzi, są także bardzo zdrowe; iako też ogrodowe rzeczy, które nie są ani nazbyt kwaśne, ani zbyt rozrzedzaiące żołądek. Z różnych zbóż sporządzone iedzenie nie szkodzi, ani frukta w każdey porze czasu, byleby tylko były dostałe, i byleby miernie były zażywane, bo się niemi rozrzadza żołądek, i kwaśnieią w nim, a przeto nie są czasem dla Literatów, i sedentaryą bawiących się bez niebezpieczeństwa. A ponieważ iedną z nay-

---

suchoty wpadaią; przyczyna tego: że partykuły z miedzi wychodzące, osiadaiące na powietrzu razem z tymże powietrzem wciągaią w siebie, i płuca niemi zarażaią. Od miedzi ieszcze, gdy się co gotowanego w niey ie, lub piie, pochodzić zwykły gwałtowne womity, obrzydliwość z iednychże potraw, cięźkie i bolesne trzęsienie żołądka; co wszystko oznacza, że miedź iest trucizną, i ma w sobie gryzące i przeraźliwe partykuły. Szwecya, lubo ma obfitość miedzi u siebie, i nią handluie, przecięż nie godzi się tam gotować w naczyniach miedzianych, lub ich do iedzenia zażywać, i surowo tego Prawo zakazuie, do czego ią pobudziły tysiączne przykłady ludzi o śmierć, lub cięźką chorobę wprawionych, z przyczyny, że pożywali iedzenia gotowanego w miedzianych naczyniach; iako tamże okropny był dowód na kilkunastu zacnych Kawalerach w Konwikcie, którzy się potrawami w miedzi gotowanemi struli, i poumierali. Niektórzy rozumieią, że miedź nie iest szkodliwa, gdy ią wewnątrz cyną, i ołowiem pobielą. Ale prócz, że nierozum iest wielki kłaść między sobą i śmiercią, lub gwałsowną chorobą blasze-

z naycięższych chorób maią, zatrzymanie się, i zgęszczenie żółci, frukta wodniste są arcy im pożyteczne, iako to: wiśnie, iagody, porzeczki, figi, pomarancze, grona winne, gruszki soczyste, i inne tego rodzaiu owoce, które mocno pomagaią do zdrowia uczonym ludziom, mianowicie pod czas lata. Żeby zaś nie szkodziły, trzeba ieść ie naczczo, same lub z chlebem, a po nich nie pić wina. Tym trybem zażywane, nie przeszkadzaią strawności;

---

czkę subtelną cynową: ktoż nie widzi, że do rostopienia tego pobielania, dosyć iest maleńkiego ognia? Owoż gdy się co przy ogniu, zwłaszcza tęgim, w miedzi takiey gotuie, niepodobna iest, ażeby cokolwiek z owego pobielania, chociaż niewidomie, topić się nie miało; co gdy się dzieie, partykuły potraw wrzących obdzieraią w otworzystych owych mieyscach partykuły miedzi, i ściągaią ie do potraw. Dotego sól naturalna (*acidum*) w potrawach warzących się, i kwaśność, nie iestże zdatna przez się przebiiać się przez pobielanie do miedzi? wzruszać ią, i ściągać za sobą? iak robi ocet, ktorym gdy miedź, bądź należycie pobielaną, poleiesz, gryszpanowa na nię wychodzi farba, czego przez ciekawość doświadczyć każdy może. Nakoniec gdy się pobielaney miedzi naymnieysza część przez chędożenie wytrze, ktoż tego pilnować będzie, ażeby drugie natychmiast nastąpiło? trudno tego wyciągać, i spodziewać się, czego i postrzedz nie można. Dobrze w tey mierze mówi *Encyklopedya*, którey tu słowa wypisuię: *Życzyćby należało, ażeby ci, ktorzy są na Urzędach publicznych, wzięli się z pożytkiem narodu ludzkiego, do*

ści; wino zaś zatwardza ie, i kwas w nie wprowadza. Wyczyszczaią owoce nakształt mydła wnętrzności; wzruszaią i gubią obstrukcyą; dopomagaią żółci do ruchu i biegu swego; wzbudzaią i rozwalniaią kiszki nieruchawe, przeszkadzaią chorobom, zatrzymuią lub leczą melancholią hipokondryacką, i są bardzo pożyteczne tym, którzy dla prac swoich i sedentaryi podlegaią chorobom zapalaiącym, alboli też gorączkom wolnym, które pochodzą z suchości ciała. Nie są atoli pomocne na ten czas temu, który ma siły znudzone, fibry osłabione, i humory mocno wycieńczone. Jaia miękkie kurze, maią tu także mieysce; iaia zaś twarde, są z liczby tych pokarmów, które ciężko strawić.

Chleb dobrze upieczony, i grammatka, albo polewka chlebem tartym zakruszona, iest bardzo pomocna; mleko ma także swoie pożytki, byleby się nie kwasiło w żołądku. Można także pozwolić czokolaty, któ-

oddalenia tey tak szkodliwey zarazy, i onę wykorzenić usiłowali. Ktokolwiekby dokazał tego, żeby wygładził zwyczay gotowania, i pożywania potraw w miedzi, a odmienił go w lepszy, zdrowiu ludzkiemu przyzwoitszy, zasłużyłby sobie, ażeby mu za to Statuę z tegoż samego metalu wystawiono, z napisem na dole: OB CIVES SERVATOS. Encyklopedya w Tom: 4. pod słowem: *Caivre.*

która iest w sobie łagodna, maiąca tłustość przenikaiącą, i gorycz popędzaiącą, naprawia siły dosyć snadnie, trzeba się iednak strzedz, ażeby w niey nie zbytkować; czokolata iest posiłek mocny, i pomnażaiący zbytek krwi, i wilgotność w tych, którzy do tego maią skłonność; części iey, z których się robi, maią w sobie tłustość, i gęstość, które gotowe są zatrzymywać pokarm w żołądku, i gubić appetyt; częstokroć kwaśnieć w żołądku, i szczypać go zwykła. Naylepsze pokarmy są te, w które nie wchodzi nic z tych rzeczy, o ktorych wyżey mowiłem. Życzyćby potrzeba wszystkim, ażeby się kontentować mogli iedną prostą potrawą, bez mięszania do niey drugich, i żeby mogli ieść potrawy nie gotowane, albo przynaymniey bez przypraw, korzeni, po prostu dobrze upieczone. Mięszaiąc w iedzeniu różne mięsa, rodzi się żółć gorżka, i ta flegma, która dokuczać zwykła nauką, myślami, i sedentaryą bawiącym się.

Fibry, albo żyłki krewne ściśnione, i osłabione życiem sedentaryuszów, potrzebuią na czas, ażeby były mocnieyszemi potrawami orzeźwione. Nie ganię ich więc, gdy będą lekko przyprawione iako to: solą, cukrem, cynamonem, gałką muszkatołową, ziołem ogrodowym, iakim iest

dzięcielina, kopr włoski, pietruszka, trybula &c. potrzeba się atoli strzedz ziół tych, które maią w sobie sól, albo tłustość ostrą, bo takie są do strawienia trudne. Czosnku, z *Horacyuszem* nie chwalę, ani też pieprzu, i musztardy, które w sobie maią tłustość zapalaiącą. Nawet w zażywaniu korzeni łagodnych zbytkować nie należy, niech one będą lekarstwem, nie potrawą; zażywanie ich ustawiczne, ściska, i wycieńcza fibry, razem i skraca życie.

Są ieszcze insze sposoby, które pomagaią do trawienia potraw; między któremi naylepszy iest ten, ażeby żuć dobrze w gębie potrawy, bo to mocno pomaga żołądkowi. Lekarze nie przestaią tego pilnie zalecać; z tym wszystkim wielu tego zaniedbywa, nie bacząc na to, iak to niedbalstwo okropne za sobą skutki prowadzić zwykło. Żucie dobre potraw, rodzi mnogość śliny, która wielce pomaga do strawności, rozdziela na drobne cząsteczki potrawę, i sprawuie, że się w nię łatwiey wpaia sok żołądkowy; ztąd niedługo bawi w żołądku, trawi się w nim doskonale, i nie gniie, ani żołądka roziątrza. Potrzeba więc iak wszystkim, tak i Literatom, ażeby się usilnie starali o należyte żucie potraw; niech nie maią owego nagannego zwyczaiu, myśleć o iakiey rzeczy, gdy

iedzą;

iedzą; czyli oni czytaią, czy rozmyślaią, żołądek ich iest w ten czas ściśniony, bo *nerwy* omdlałe bywaią, gdy rozum zabawia się robotą iaką; a doświadczenie pokazuie to nawet oku, że na ów czas trawienie potraw źle idzie. Sławny Pan *Haller*, którego tyle doświadczeń mamy, odkrył nam, że gdy *nerwy* żołądka ściśnione są, i wolności nie maią, potrawy na ten czas psuią się, i trawić nie mogą.

Literaci, sedentaryusze, i inni rozumem robiący, ponieważ maią żołądek powoli trawiący, powinniby mieć baczność na to, ażeby często nie iadali; bo co inszego iest mieć żołądek napełniony potrawami na pół prawie strawionemi, co inszego mieć czczy, oblany sokiem żołądkowym zdatnym do trawienia; dosyćby więc było dla nich trzy razy brać posiłek na dzień, dwa bardzo lekkie; a trzeci nieco większy. Ten sposób życia wielom pomógł do zdrowia. Zatym, przy wstawaniu rannym niech szklankę wody zimney wypiią; w godzinę, niech co ziedzą na śniadanie, w pięć godzin po nim, niech się przez całą godzinę przechodzą, a potym obiaduią. Po obiedzie spocząć im potrzeba godzinę, lub dwie, bo praca po iedzeniu iest bardzo niebezpieczna. Wieczerza dla nich powinna być lekka, dla wielorakich przyczyn. *Naypierwey:*

Sen, iakom iuż powiedział, ściąga krew do mozgu, nie trzeba więc, aby mnogość iadła na wieczerzy, pomnażała pełności naczyń krwistych. *Powtore nerwy* pod czas snu są uśpione, i nie pomagaią żołądkowi do trawienia. Nakoniec: kto chce mieć sen spokoyny, i siły naprawiaiący, potrzeba, ażeby żołądka iego nic w nocy nie roziątrzało, gdy zaś iest obciążony potrawami, nerwy bywaią od niego przyciśnione, i ustawicznie ruszane. Zgoła iedzenie na noc sprawuie ociężałość głowy, mięsza spokoyność snu, przeszkadza strawieniu żołądka, odbiera siły, i psuie zdrowie, a po lekkiey wieczerzy, niemniey iest miło dzisiay, iak i iutro.

Nam corpus onustum
Hesternis vitiis, animum quoque prægravat unà,
Atque affigit humo divinæ particulam auræ.
Alter ubi dictô citiùs curata sopori
Membra dedit, vegetus præscripta ad munia surgit.

Bo kto w wieczór zbytecznym iadłem brzuch nadzieie,
Nazaiutrz duch, i ciało równie mu ciężeie.
A rozum, który w człeku iest niebieskie plemię,
Sępieie, i nie pnie się w górę, tylko w ziemię.

Któ-

Którzy zaś w dobrą porę kładą się spać, tacy
Czerstwemi wstaią, i są do swey zdatni pracy.

Nie chwalebny atoli iest tych zwyczay, którzy wieczorem nic wcale nie iedzą. W Literatach, i sedentaryą bawiących się *nerwy* są bardzo ruchawe, i lada co roziątrzyć ie może. Jezeli więc nowe iedzenie nie odnowi im mlecza (*chilus*) ich, ostrość krwi gotowa iest roziątrzać im *nerwy*, i sen niespokoyny czynić. Co do małości iedzenia, można przywieść za przykład Rzymskiego *Augusta*, ktory bardzo mało iadał; *Ludwika Cornaro*, godnego Wenecyana, który przez samę dyetę, czyli sposób pomiarkowanego życia, wyszedł z słabego zdrowia, i żył czerstwy na ciele i na duszy aż do setnego roku, kontentuiąc się czwartą częścią pokarmu zwyczaynego. Po nim w późnieyszym czasie *Barthol* sławny Prawo-pisarz, i w naukach bardzo biegły, odcinał bardzo wiele z pokarmów swoich, i do tego kroku przyszedł, że ie ważył, ażeby iednostayną zawsze miał w sobie sposobność do pracy. Lubo zaś porządny sposób prowadzenia życia w iedzeniu wielce iest pożyteczny, atoli baczyć na to potrzeba, że człowiek zdrowy, będąc woli panem, nie powinien się przywiązy-

wiązywać do żadney reguły takiey, któreyby w tey mierze podług upodobania swego przestąpić nie mógł. Każde wprawienie się do iakiey rzeczy a zbytnie, iest prawdziwą niewolą. Znałem ia niektórych uczonych ludzi, tak się surowo trzymaiących reguł życia swoiego, iż można powiedzieć, że dusza ich była prawdziwą niewolnicą ciała, co iest rodzaiem niewoli nayochydliwszey; nie służy godnie cnocie, i Muzom, kto się z przysadą lęka odłożyć za godzinę iedzenie, lub ukrocić snu na czas krotki, i kto do tych nawet bagatel troskliwość obraca, ażeby go naymnieysza odmiana powietrza nie zaszła.

Mowmy teraz o napoiu. Przy końcu wieku przeszłego, wkradło się w umieiętność lekarską przesądne mniemanie, iakoby ten człowiek był zdrowszy, w którym krew rzadsza iest, i ciekleysza. Tym końcem, *Bontekoé* wprowadził zwyczay picia ciepłych likworów, który za sobą okropne pociągnął skutki; bo to było przyczyną osłabienia w nas *nerwów*; a tak karę Oyców naszych, za ich złe, i niebaczne w rzecz wchodzenie, nosić na sobie musiemy.

Sławny *Duncan*, wielki *Boërhave*, i cała Akademia Leydeyska, chwyciła się w tey mierze doskonalszych początków, i ten błąd przekonała; tak dalece, że ieżeli wszy-

wszystkich, którzy za nim poszli, nie odwróciła, przynaymniey liczby ich znacznie umnieyszyła. Tym czasem wielu iest chorowitych ludzi, którzy od tego nie odstępuią zwyczaiu, rozumieiąc, że z gęstości krwi wszystkie ich słabości pochodzą: którą przeto usiłuią rozrzedzać napoiami ciepłemi; gdy iednakże wyrazić trudno, iak te wielorakie sprowadzaią choroby. Z napoiów ciepłych pochodzi, między inszemi paroxyzmami, choroba hipokondryacka, która iak przez się naygorszą chorobą iest, tak tym ieszcze okropnieyszą, że insze w ciele ludzkim pomnaża choroby. A co się tycze Literatów, ponieważ ci z prac swoich, słabych i mdłych są sił, łatwo ztąd wnieść można, że im napoie ciepłe służyć do zdrowia nie mogą. Niech nie mówią, że ich słabości pochodzą z gęstości krwi, bo ie raczey w nich wycieńczenie, i rzadkość teyże krwi sprawuie. Maiąc bowiem zwolniałe *Fibry*, i nie zażywaiąc agitacyi, koniecznie wycieńczoną krew mieć powinni. Puść krew razem wieśniakowi i Literatowi; tamtego krew będzie gęsta, zapalczysta, rumiana: tego zaś będzie cienka, czerwonawa, lub ledwie iaki kolor maiąca, miękka, lipka, wodnista; co pokazuie, że Literatom i sedentaryuszom trzeba krew zgęszczać, a zatym nie potrzeba im pić wiele,

wiele, mianowicie strzedz się napoiów ciepłych.

Ludzie, którzy są konstytucyi słabey, miewaią wolną cyrkulacyą krwi, która się w naczyniach swoich zastanawia, i zatyka ie. Ale pochodziż to z gęstości krwi? bynaymniey, raczey z słabości naczyń, które napoie zbytnie nie wstrzymać, ale owszem pomnożyć gotowe. Naypierwszy zaś iest żołądek, który napoie cierpi, bo ten w nim likwor, który iest od natury naznaczony na trawienie pokarmu, niszczeie za przybyciem do żołądka napoiów i likworów obcych; a tak gdy on powinności swoich odprawiać nie będzie mógł, niestrawność pewna nastąpić musi. Na ten czas *fibry* natężone dokuczaią żołądkowi, tracąc powoli siłę swoię, i nie wystarczaiąc nią poruszać, i wypychać potraw; zkąd ociężałość żołądka, i gdy na pozbycie iey piie się podostatek wody, ta ściąga poniekąd potrawy do kiszek, ale ściąga ie na pół tylko strawione, a przeto ani mlecz, (*chilus*) ani *fibry* nie maią posiłku. Gorsza rzecz ieszcze, ieżeli się w ten czas piie likwor iaki ciepły, bo ten rozwalnia *fibry*, prędko bardzo rozrywa kleiowatość, która spaia potrawy, i sprawuie gwałtowne kolki w żołądku.

Ze wszystkich zaś napoiów, których zażywaią Literaci, i sedentaryą bawiący

się,

się, nayszkodliwszym iest napóy herbaty, którą na nieszczęście nasze posyłaią do Europy Chyńczykowie i Japończykowie, którą można nazwać darem prawdziwie nieprzyiacielskim. Herbata psuie naypierwey żołądek, i ieżeli się temu nie zapobieży, zaraża wnętrzności, krew, nerwy, i całe ciało. Skoro się w częste zażywanie herbaty wprawiono, pomnożyło się wiele chorób, których przedtym nie znano, a osobliwie nastąpiły choroby długie *morbi chronici* (z) czego dowodem choroby w tych kraiach, w których bardziey wkorzenione iest zażywanie herbaty. Należałoby się iednostaynie wziąść za ręce Europeyczykom na przeszkodzenie, ażeby nie sprowadzano do nas tego zielska, w którym iest gumma ostra, i gryząca; a co się tycze tey iey dobroci, że ściąganiem, lub utwierdzeniem ma być pomocna niemocom ciała; doświadczono tego, że ten iey przymiot ginie, iak tylko do gorącey wody przyidzie.

Nie będę z taką surowością potępiał kawy; przestrzegę atoli, że i ona iest szkodliwa, będąc napoiem ciepłym, i iątrzącym, niebezpieczno przyzwyczaiać się do iątrzących posiłków. Kawa ma w sobie mas-

(z) Lekarze zowią tym nazwiskiem choroby te, które czy to gwałtowne, czy lekkie, czy z gorączką, czy bez gorączki, nie ustaią, aż po dniach czterdziestu,

sę posilną, tłustość nieco gorzkawą, i umacniaiącą, które przymioty należą bardziey do aptek, niżeli do kuchni, lub kominków, i trzeba ią mieć raczey za lekarstwo, niż za posiłek. Lecz kawa rozwesela człowieka, oczyszcza żołądek z flegmy, przywraca lekkość ociężałey głowie, pomaga do czystych myśli, i krzepi duszę, mówią niektórzy Literaci; i dlatego też kawy zażywaią codziennie. Ale nie możnażby się ich spytać, czyli *Homer*, *Thucidides*, *Plato*, *Xenophon*, *Lukrecyusz*, *Wirgiliusz*, *Owidiusz*, *Horatyusz*, *Petroniusz*, i tylu innych wielkiey nauki ludzi, zażywali kawy? Tym czasem ci znakomici Literaci tak dowcipem, i przenikłością przewyższyli dzisieyszych Mędrców, iak oni przenoszą dawnieyszych Fizyką, i wysokiemi umieiętnościami.

Poganiwszy tedy napoie ciepłe, zalecam mocno napoie zimne do picia, które tak umacniaią, iak tamte osłabiaią.

Wino ma swoie skutki, atoli to mówię o nim, co i o kawie, zwłaszcza co się tycze Literatów, niech będzie lekarstwem, ale nie napoiem. Natura opatrzyła wszystkie kraie wodą, ażeby iedynym ich była napoiem; dała iey moc na trawienie wszystkiego iedzenia, i smak przyiemny. Radzę więc pić wodę zimną kryniczną, przyiemną i lekką, ta bowiem utwierdza, i wyczy-

wyczyszcza wnętrzności. Grecy i Rzymianie sądzili o niey, że iest powszechnym lekarstwem. Zażywanie iey wielce iest pożyteczne, zwłaszcza gdy suchość iest w ciele, albo gdy w nim żółć, i solne ostrości (*acidum*) górę biorą; prócz tego dopomaga do strawności, sprawuie sen spokoyny, zapobiega mdłości, i odchodzeniu od siebie. A zatym, lepieyby dać pokóy winu, i inszym kraiowym napoiom, a brać się do picia wody, którego nadto zalecić nie można.

Jakoż wino bywa wielce szkodliwe Literatom, bo wpędza krew do głowy, i pomnaża w niey te choroby, do których iest skłonna. Z wina pochodzić zwykły mingreny, rzucanie się krwi nosem, a nawet i apoplexya, co wszystko odrażać powinno od wina. Zażywanie wody zapobiega temu wszystkiemu, bo nie dopuszcza iścia krwi do mózgu; a zatym dziwić się nie trzeba, że ona dodaie mocy, i żywości duszy. Ci bowiem, którzy piiaią wodę, wszyscy prawie maią przedziwną pamięć, imaginacyą żywą, zdanie arcy wyborne, iak tego świadectwo iest na *Demostenesie.* (*a*) Nad to woda gubi katary, którym sedentaryusze powsze-

(*a*) Plutarch świadczy, iż Demostenes sam wyznawał: że na tenczas naybardziey piiał wodę, gdy swoie mowy układał: *orationes dijudicans ipse ait: se aquam potasse. Plutarch: in vita Demosth.*

powszechnie podlegaią, a wino ie utwierdza; i gdy sedentaryą bawiący się miewaią odmiatania kwaśno-gorzkie, na pozbycie tego woda iest wybornym lekarstwem.

Wyznać to szczerze mogę, żem więcey uleczył choruiących na osłabienie *nermów*, (a ta iest dziedziczna prawie Literatów choroba) przez umnieyszenie im napoiu, przez zabronienie im wina, i ciepłych likworów, przez wprawienie ich w agitacyą, niż przez wszystkie insze lekarstwa; ani mi niech nikt nie mówi, że niebezpieczna iest porzucać nałóg; bo albo to niebezpieczeństwo imaginowane iest, albo ieżeliby było iakie, zapobieżeć mu się może odstępowaniem nałogu stopniami, i powoli.

Gdy czuiesz omdlałość żołądka, gdy iesteś osłabionym, i z sił opadłym, gdy widzisz potrzebę lekarstwa takiego, któreby cię wzmocniło, orzeźwiło, rozweseliło, nie bronię ci na ten czas wina, nad które nie możesz mieć w tych razach lepszego, przyiemnieyszego, i prędszego lekarstwa; atoli radzę, ażeby to wino było wytrawione, dobrane, i takie, o iakim mówi *Horacyusz:*

Quod curas abigat, quod cum spe divite manet
In venas, animumque meum, quod verba ministret.

Któ-

Które sprawia wesołość, które w żyły ścieka,
Które myślenie krzepi, i mowę człowieka.

Strzeż się wina podłego, które raczey iest octem, niż winem, i które bardziey roziątrza, niż krzepi członki, które oblewa. Wino bywa lekarstwem na przypadki i nieszczęśliwości ludzkie, iako też na tęsknice ludzi próżniackie życie prowadzących; na pozbycie bowiem zgryzoty, frasunku, lub tęsknicy, zwykli ludzie pić wino, i nim zalewać rozum. Możesz więc ten trunek Literatom rozumem pracuiącym służyć?

A tu przychodzi mi na myśl drugi sposób zaćmienia rozumu, to iest ciągnienie tytuniu, w którym iest sól ostra, z tłustością siarczystą trętwiałość sprawuiąca. Pokazałem w osóbnym moim piśmie (*b*) iak iest

(*b*) W Roku 1760. Pan Tyssot posłał do Pana *Hales* Xiążeczkę, czyli List pod tytułem *de Variolis, Apoplexia & Hydrope*, drukowany w *Lausanie*, nie maiący więcey kart iak 241. W tym piśmie (na karcie 141.) pokazuie Pan Tyssot, że sól ostra, ktôra iest obficie w listkach tytuniu, wzrusza i obarcza te subtelne na ięzyku zaskórne gruzołki, z których ślina wychodzi, do czego mu swoią żywością dopomaga ogień, czyli ciepłość dymu idącego z cybucha do gęby. Ta sól wyciągaiąc ślinę, wzbudza womity w ludziach nieprzyzwyczaionych do ciągnienia lulki,

iest rzecz niebezpieczna tytuń ciągnąć; dosyć więc będzie tu powiedzieć, że to ciągnienie psuie żołądek, ból, zawrot, i frasobliwość sprowadza na głowę, rodzi letarg,

---

a częstokroć rodzi biegunki. Ci, którzy się w nię włożyli, mówią, że im pomaga do stolca. Na co Pan Tyssot odpowiada; że być może, iż gorżkość tey soli, i iey własność laxuiąca, ma podobno przymiot lekarstw na glisty. dowodow bowiem pewnych na to niemasz: *certa enim desiderantur exempla.* Zdaniem tegoż Autora, ciągnienie tytuniu czworako iest złe: *1mo.* Wyniszcza ślinę, i ściąga te choroby, które za tym idą. Ponieważ bowiem faykarze pluią często, gdy tytuń ciągną, iak tylko faykę puszczą, tak zaraz pluć przestaią; i nie dziw (dodaie Autor) bo naczynia zaskórne śliniane przestaią być poruszane, ztąd śliny nie oddaią, a w gębie robi się częstokroć suchość wielka, którą trzeba zalewać piciem. *2do.* Częste wzruszanie, i kłócie naczyń zaskórnych, psuie żołądek i kiszki, odbiera apetyt, wycieńcza siły, osępia ciało, i ieżeli zkąd inąd nie będzie miało bódźca do czynności, leniwość i nieruchawość w nim sprawuie. *3tio.* Ostrość soli tytuniowey rozchodzi się po humorach ciała, i zaraża ie. *4to.* Naostatek, ponieważ ci, którzy ciągną tytuń, pić muszą wiele, ta sama wielość napoiu źrzódłem bywa chorób różnych, iak się wyżey dowiodło.

Tenże sam Autor powstaie przeciwko temu błędowi, iakoby ciągnienie tytuniu; było prezerwatywą przeciwko apoplexyi. Znałem, mówi on, wielu apoplektyków, którzy zażywali ciągnienia tytuniu za lekarstwo na swoię chorobę; tym czasem zamiast uleczenia doświadczyli tego, że to samo ciągnienie

letarg, apoplexyą, i ma w skutkach swoich podobieństwo do *opium*, iak o tym sądzi Kanclerz Bacon: *Tytuń, którego zażywanie zaczęło się czasów naszych*, mówi

ten

---

apoplexyą mnoży. Nie pamiętam mówi daley, ażeby który miał długi wiek życia z tych, którzy byli w nałogu ciągnienia tytuniu. Pan *de Heide* żałuie pewnego zacnego Lekarza, którego zbyteczne zażywanie tytuniu o śmierć przyprawiło w kwiecie wieku swego. Oprócz zaś apoplexyi, czyli kaduku, w które palenie tytuniu wprawia ludzi, te ieszcze w nich choroby sprawuie, ból, i ciężkość wielką na piersiach według P. *de Heide* i *Tulpius;* żółtaczkę, według P. *Borelle;* zarazę wątroby, według P. *Van Swieten;* podagrę, według P. *Werlhoff;* nakoniec suchoty, według P. *Halles &c.* Gdy to pisał P. Tyssot, leczył pewnego chorego, który miał ból gwałtowny w głowie, a gębę od wyschłości pałaiącą; a tey choroby nabył ztąd, że dla pozbycia bolu zębów, udał się był do palenia tytuniu; uzdrowił go P. Tyssot chłodzącemi lekarstwami.

Nie większą daie zaletę Tabace, którą ustawicznie niektórzy w nos sypią. Tabaka nie ma inszego przymiotu i dobroci, prócz: że porusza i roziątrza nerwy; nie rozumiem zaś, mówi tenże, ażeby to roziątrzanie miało co dobrego sprawić w człowieku zdrowym. Ci, którzy tabaki zażywaią zbytecznie, bądź czerstwi i silni, doznawać zwykli zawrotu głowy. Słabsi zaś prócz zawrotu, wpadać zwykli w omdlałość i melancholią. Mamy wielką liczbę przykładów w Niewiastach, które porwała choroba, czyli paroxyzm macicy, gdy naczczo zażyły tabaki.

ten wielki człowiek, *iest rodzay ziela szaley, który tak mięsza i mąci w mózgu, iak opium.* Potrzeba więc strzedz się tey tak szkodliwey zdrowiu, i nauce roskoszy, zostawić ią tym, którzy na niey częstokroć czas nadaremnie trawią.

Muzy

Gdy się rzeczone roziątrzenie nerwów ustawicznie powtarza, traci się zapach, trętwieią członki, i osłabia się pamięć. Do tego, przy zażywaniu tabaki, trzeba często nos ucierać, cieczenie z nosa u zdrowych nie bywa, i samych tylko chorych napastować zwykło, co znakiem iest, że ta ciekłość osłabia, i że iey się strzedz należy.

Mimo iednak tego wszystkiego, co P. Tyssot wówi przeciwko ciągnieniu tytuniu, nie zabrania go miernie zażywać ludziom, którzy są opadłego i wilgotnego temperamentu; radzi im zaś, ażeby zażywali cybucha długiego z dziurką wewnątrz subtelną, ponieważ doświadczenie naucza, że tłustość tytuniowa przylepia się wewnątrz do takich cybuchów. Może ieszcze tytuń ciągniony być pomocny na niektóre choroby, które zbytnią, a tę ostrą wodnistość rodzą we krwi; może być na zdrowie, gdy się gruzołki śliniane rozpuszczą; i może nałożnemu zapobiec ślinieniu się, może uleczyć dychawicznych, gdy ich choroba będzie z humoru lipkiego przyłgnionego do płuc; naostatek, tytuń ciągniony był nie raz pomocny Osobom tłustym, czyli to odeymuiąc im zbytni apetyt, czyli wzruszaiąc w nich fibry bezczynne. *Hoffman* świadczy, że ciągnieniem tytuniu, wielu ludzi pozbyło się kolków, ale nas nie obiaśnia, iakim sposobem to w nich skutkowało lekarstwo.

Muzy nie lubią zamknięcia, ale się kochaią w mieyscach, które są na otwartym powietrzu. Powietrze, które nas otacza, i w którym żyiemy, ma wielką władzę nad zdrowiem naszym, i równie tak duszy, iako i ciału szkodzić, lub pomagać może. Powietrze w kraiach Beocyi i Tracyi, przytępiało rozumy ludzkie, i podnieść im się nie dało; powietrze zaś Ateńskie dziwnie ie dowcipnemi i przenikłemi czyniło.

Beotum in crasso jurares aëre natum.

Rzekłbyś, że go wydała na świat rodzicielka
U Beotów, gdzie grubość iest powietrza wielka.

Potrzebne więc iest Literatom powietrze ciepłe, czyste, i suche, bo takie zdrowe iest na płuca; dopomaga do cyrkulacyi krwi, i krzepi siły w *fibrach*; powietrze zaś mokre, iest bardzo niebezpieczne, i pomnaża słabości Literatów, kurcząc ciało, i tamuiąc transpiracyą, sprawuiąc katary, rumatyzmy, i paraliże. Wiem ia o tym, że nie wszyscy Literaci mogą iechać do *Bai*, lub do *Alexandryi*, (c) nie wszyscy nawet

(c) Obydwóch tych Miast mieysca są w bardzo wesołym i zdrowym położeniu. *Alexandrya* w Egipcie nad rzeką Nilem; a *Baia* nad brzegiem Kampanii Włoskiey, maiące ciepłe i zdrowiu bardzo po-

mieszkać mogą w Wioskach, ażeby tam miłego, i zdrowego zażywali powietrza, bo w nich daleko iest więcey tych, którzy około szukania w Xięgach i zbierania uczonych rzeczy, niżeli tych, którzy na samym mądrym myśleniu czas trawią, szukania zaś i zbierania rzeczonego trudno w Wioskach odprawiać; z tym wszystkim i w mieście nawet może mieć każdy co do powietrza wygodne, i zdrowe pomieszkanie, iako to: może mieć stancyą wysoką, i iasną, przez którąby wiatr przewiewał pod czas lata, a słońce przedzierało się pod czas zimy.

Wentylacya, czyli odmiana powietrza w izbie mieszkalney, bardzo także iest zdrowa; ci, którzy tego nie czynią codziennie, miewaią zaduch, i swąd niemiły. Stancya powinna być chłodna w lecie, a wzimie nic nadto ciepła. Bo Literatom, iako wszystim ludziom temperamentu słabego, ani zbytnie zimno, ani zbytnie ciepło nie służy, i przeto *August* oboyga tego chronił się. Zbytnie ciepło rozwalnia *nerwy*, zbytnie zaś zimno sprawuie konwulsye; a prace

mocne wody. Do tego drugiego Miasta dawni Rzymianie zgromadzali się liczno, częścią dla poratowanią zdrowia, częścią dla samey wesołości mieysca, i zażycia tam zdowego powietrza, o czym świadczy Seneka w te słowa: *Magna eo Romanorum frequentia confluebat, valetudinis & amænitatis causâ.* Epist: 51.

ce nie sporo idą, gdy się czynią albo pod czas upału, albo podczas tęgiego zimna; pod czas którego *Milton* w taką wpadał słabość, że prawie odchodził od siebie. W zimie potrzeba palić na kominku, a czasami otwierać okna dła odnawiania powietrza; tym sposobem exhalacye nie zostaią się w stancyi, głowa nie rozpala się, nogi nie ziębnieią; na którą to rzecz ostatnią trzeba mieć wzgląd wielki. Zimno bowiem w nogach szkodzi temperamentom słabym, sprawuiąc ociężałość głowy, i bóle tak w gardle, iako i w piersiach; do tego przeszkadza do strawności, sprawuie gwałtowne kolki, tamuie transpiracyą, i bywa przyczyną przykrych bezsenności. Znałem wielu Literatów, których tak dręczyło niespanie, że i naylepsze *soporifera*, czyli lekarstwa sen sprawuiące, uspić ich nie mogły. Uleczyłem ich, przepisawszy, ażeby w wieczór przed kładzeniem się spać, do póty sobie grzali przy ogniu podeszwy u nóg, pókiby w nich bólu nie poczuli; a insi ozdrowieli nosząc dzień i noc pod temiż podeszwami plaster wzruszaiący ie, i łechcący. Mogą się te rzeczy, w które wchodzę, zdawać komu drobnieysze, atoli żadna rzecz nie powinna się zdawać małą, która się tycze zdrowia, i lekarskiey sztuki.

Nic zaś bardziey Literatów obchodzić nie powinno, iako to, ażeby im krew nie szła do mózgu, a zatym niczego zaniedbać nie powinni, czymby mogli w tym skutkować. Trzeba, ażeby w młodości bywali z odkrytą głową, i przyzwyczaiali się do tego. Niektórzy maiąc z nich przydłuższą iaką pracę, zwięzuią sobie głowę serwetą, lub chustką zmoczoną w wodzie zimney. Do czego nie przyprowadza szalona chciwość umieiętności? Niech tego lekkomyślnego nie zażywaią sposobu: ale niech raczey każdego rana w wodzie zimney wymyią twarz, uszy, i ieżeli włosy nie przeszkadzaią, całą nawet głowę. Niektórzy, gdy im krew idzie do głowy, przerywaią prace, i w cichości nie ruszaiąc się siedzą, i odpoczywaią.

Dla przeszkodzenia iściu krwi do mózgu, nie potrzeba sypiać po obiedzie; a ieżeliby koniecznie sen przyciskał, potrzeba w tym naśladować tyle razy iuż wspomnionego *Augusta*, który, gdy mu się spać ziadłszy zachciało, kładł się w sukniach, i spał bardzo krótko, położywszy rękę na oczach. Potrzeba iednak i na taki sen zdiąć podwiązki, i odpiąć kołnierz, lub alsztuch z szyi. Wielce także iest zdrowo, moczyć nogi w letniey wodzie.

Owoż sposoby, któremi Literaci i seden-

dentaryą bawiący się, mogą zapobiegać tym słabościom, którym są podlegli. Gdy zaś slabieć i chorować zaczną, potrzeba im prędkiey pomocy, ażeby ich wyprowadziła z złego stanu, w który ich nauki wprawiły. W ten czas im potrzeba gwałtownych lekarstw, odstąpienia pracy, myślenia, Xiążek, odmiany mieysc, gdzie się czytało i robiło około nauk, a należy im się zupełnie udać do spoczynku, do wesołości, do wioski, i iey rozrywek; zgoła w takowym razie Literat nie powinien myśleć tylko o zdrowiu swoim, i zapomnieć prawie, że są Xiążki na świecie, a stać się tym, czym nas natura mieć chciała; to iest: rolnikami, albo ogrodnikami.

Difficile est longum subitò deponere amorem,
Difficile est, verùm hoc, quà lubet, efficias.
Una salus hæc est, hoc est tibi pervincendum. (d)

Gdy kto do zadawnionych przywyknie nałogów,
Ciężko mu ie przełamać, lub im przytrzeć rogów.
Trzeba iednak z trudnością tą walczyć, i męża

Roz-

(d) Catullus.

Rozsądnego iest dowód, kiedy ią zwycięża.

Do Literatów to stosować się może. Bo iakby ich łacno uleczyć można, gdyby się mógł zatamować w nich, i poskromić nałóg myślenia? Tuby im potrzebne było wino, byleby tylko mieli zdrowe płuca, i wolni byli od gorączki wewnętrzney; iedzenia czyste i posilne, tudzież mleko, ieżeli nie szkodzi żołądkowi, ieżdżenie na koniu, (e) potrzebne ieszcze i dopomaganie do stolca, lekkim iakim, a umacniaiącym lekarstwem.

Bacon zaleca Rhubarbarum, ale ia z *Celsem* przenoszę Aloes, któregoby Literaci i sedentaryusze zażywać powinni, byle nie zbytkiem, iak tyle razy o tym mowiłem. Lekarstwa purguiące są na czas potrzebne, ale nie są bez niebezpieczeństwa, gdy się często biorą, bo przy nich ciało przyzwyczaia się do mało, albo nic nie iedzenia, a przeto osłabia się. Ludzie więc cho-

(e) *Hipokrates* w Xiędze drugiey o *porządnym prowadzeniu życia*, wywodzi różne skutki pochodzące z wielorakich agitacyi, czyli biegania, chodzenia, ieżdżenia na koniu &c. Późnieysi po nim Lekarze tak Grecy, iako i Łacinnicy, o tym samym traktuią, iako to: *Areteus*, *Celsus*, *Aurelianus*, *Theodorus*, *Priscianus*, *Altillus*, *Rufus*, *Ephesinus*, *Theophrastus*. Patrz o tym obszerniey: *Mem de l'Acad. des belles-Lettres*, *Tom.* 3. *pag:* 285. *&c.*

chorowici nie maią mieć w używaniu gwałtownych lekarstw na purgans; niech wiedzą, że kiszki obwiedzione są wewnątrz błonką mchową, bardzo miękką, która gdy przez częsty purgans zlezie, ciężko iey potym odrosnąć; a gdy na ten czas związki, czyli xiążki kiszkowe są bez pokrycia, podlegaią gwałtownym kolkom, i człowiek na ten czas nie może ieść, tylko bardzo lekkie pokarmy, i to nie razem, ale za wielorakim zapędem.

W tym razie *Quinquina* (*f*) czyli iak ią nazywaią w Aptekach *China*, iest lekarstwem naywalnieyszym, która przywraca łatwość trawienia pokarmów, umacnia wszystkie naczynia wewnętrzne, zgęszcza humory, dopomaga im do wyiścia potrzebnego z mieysc swoich, podsyca transpiracyą, krzepi *nerwy*, sprawuie porządne ich ruchanie się. Pewny z naszych sławnych Geometrów zmordowany pracą swoią, orzeźwił duchy ciała, wypiwszy szklenicę dekoktu Kwinkwiny, którą na ten koniec miewał zawsze u siebie; iabym zaś radził, żeby ią pić wymoczoną.

Gdy

(*f*) Kwinquiná iest kòra drzewa Amerykańskiego, rosnącego w Państwie *Peru*; z tey lekarstwo dziwnie iest pomocne i skuteczne na febry. Roku 1649. pierwszy raz pokazała się w Europie, przywieziona z Ameryki od Missyonarzów tamteyszych.

Gdy się ieszcze zdrowie zupełnie nie zepsuie, i gdy tylko w żołądku i *nerwach* czuie się osłabienie, wielce pomocna rzecz iest zażywać kąpieli zimney, która umacnia, i przywraca zdrowie, i nad którą niemasz lepszego lekarstwa na żołądek i nerwy, na ożywienie ciała i ducha, i na sporządzenie im sił do nowey pracy; niebezpieczna atoli iest kąpiel, ieżeliby zbyteczna była słabość. Starożytność tak szacowała kąpiel, i tak się znała na iey skutkach, że owych czasów każdego prawie dnia wszyscy iey zażywali, bądź przy naywiększych swoich zatrudnieniach. Zalecam ią więc usilnie Literatom, i innym sedentaryą bawiącym się; i lubo wiem, że przedtym poważano bardziey kąpiel ciepłą, niż zimną, nie tayno mi atoli, że się do niey na ten czas tylko brano, gdy się długiemi iakiemi i morduiącemi pracami, lub gwałtowną agitacyą znudziło ciało. Może to być, że tym, którzy są temperamentu mocnego, służy kąpiel ciepła; z tym wszystkim to iest prawda, że kąpiel zimna daleko iest zdatnieysza do umocnienia ciała. Gdy *Augustowi* nie bardzo na zdrowie wiodły się kąpiele ciepłe, Lekarz iego *Antoniusz Musa* kazał mu, mimo iego słabość, kąpiele zimne sporządzać, i udało mu się to z dziwnym skutkiem. Zimne kąpiele

ie pomagaią ludziom temperamentów słabych, a ciepłe zawsze prawie szkodzą Literatom. (*g*)

Tarcie, albo drapanie ciała, ma w skutkach podobieństwo do kąpieli. Nic nie może być zdrowszego, iako trzeć brzuch wełnianym płatkiem, leżąc w znak na łóżku z skurczonemi kolanami. Na ten czas bowiem idzie sporzey krwi cyrkulacya w kiszkach,

(*g*) Kąpiele zimne, których za lekarstwo zażywał *August*, z rady Lekarza swoiego Antoniusza *Muzy*, i ktore mu wielce do zdrowia służyły, wpadły były w pogardę po śmierci *Marcella*, o którą go te same kąpiele przyprawiły. Lekarz z Marsylii przezwiskiem *Charmis*, przywrócił im sławę przy końcu panowania *Nerona*. U nas, że teraz zażywanie kąpieli iest rzadkie, bielizna podobno przyczyną tego iest, którą nosiemy na ciele, i odnawieniem iey za kąpiel kontentuiemy się. Ztym wszystkim Miasta powinnyby to sobie wziąść za cel, azeby miały u siebie łaźnie, któreby nie były z ich ciężarem, a byłyby onychże ozdobą. W Rzymie za łaźnią bardzo mało płacono; mógł iey tam każdy zażyć za czwartą część grosza, (*quadrans*) co czyniło cztery szelągi nasze. We wszystkich Prowincyach Machometańskich, w których zażywanie łaźni iest powszechne, i iest u nich częścią Religii, dosyć także tanio przychodzi. Kto da pieniążek tamteyszy, (*para*) wynoszący naszych groszy ośm; ma łaźnię wygodną. U Greków dawnych, i u Rzymian bywały łaźnie przy tych mieyscach, gdzie się odprawiały ćwiczenia Żołnierskie, i gdzie utarczki swoie miewali zapaśnicy; wyciągała tego gwałtowna i wysilona, iak tych, tak tamtych, ciała agitacya.

szkach, poruszaią się w nich soczyste humory, łatwiey się odrywa od ciała wilgotność iego, która odchodzić powinna, daie się ponęta do stolca, i zapobiega się tym wszystkim niemocom, które pochodzą z opieszałey krwi cyrkulacyi. Mocno także krzepi, i pomnaża transpiracyą, trzeć całe ciało szczotką, które się na ten koniec robią. Zgoła ciała tarcie tak mocno w nim wzrusza krew, że zdatne nawet iest wzbudzić w nim gorączkę; drobnieysze zaś w nim naczynia omdlałe ożywia, a co sedentarya i zaniedbanie agitacyi zepsuć mogły, naprawia. Nie bez przyczyny więc u starodawnych ludzi było w szacunku rzeczone tarcie ciała; nieszczęście dla nas, żeśmy tak pożytecznego i zdrowego zaniedbali zwyczaiu. Lekarze Angielscy wskrzesili iego szacunek; nikomu zaś nie iest do używania potrzebnieyszy, iako Literatom, którym iednak radziłbym, ażeby, nim się go chwycą, czytali wprzód *Celsa* i *Galena*, wyborne to lekarstwo opisuiących.

Wody kwaskowate są także dla sedentaryuszów wielce zdrowe, którychby lepiey było zażywać na mieyscu gdzie są, niż ie sprowadzać. Wielu Literatów z porady moiey udało się do tego lekarstwa, i w nim skutkowało. A lubo ie brali u siebie przez rok cały, bez żadnego inszego

prze-

przepisu, tylko żeby byli w spoczynku, i bez pracy, atoli rzeczone wody daleko są skutecznieysze w źrzódłach, czyli mieyscach swoich. Dotego iazda, i podróż do nich, wiele pożytków zdrowiu przynieść może. Pod czas niey bowiem przerywaią się troski domowe, różność rzeczy widzialnych w drodze rozwesela słabego, obcowania, przechadzki, gry, i rozrywki różne zabawiaią go z przyiemnością, i staią się ulgą i orzeźwieniem duszy. Częstokroć Literaci, gdy im trzeba było iechać do Bibliotek dalekich, uzdrowili tą swoią drogą chorobę hypokondryacką.

Wyliczać zaś, które gdzie są wody zdrowe, byłaby rzecz i mniey zdatna, i niepodobna. Natura opatrzyła niemi wiele Narodów. W Sabaudyi, Mieście *Aix*, (*aquæ Gratianæ*) są sławne wody, ale podobno sławnieysze dla piękności mieysca tamteyszego, niż dla zdrowości samychże wód. Wody Lauzańskie są przednie, których przymioty i dobroć sam rozbierałem i doświadczałem po tyle razy, że są arcy zdrowe. W *Selste* (*h*) są wielce szacowne; ale

(*h*) Miasteczko Weterawii, w Cyrkule Westfalskim, należące do Elektora Arcy-Biskupa Trewirskiego.

ale moim zdaniem *Schwalbackie* (*i*) *Spaskie* (*k*) i *Pyrmontskie* (*l*) są nierównie szacownieysze.

Takie są po części lekarstwa przeciwko słabościom Literatów, którzy iednak na to baczyć powinni, że są ludźmi, a zatym nie z samych tylko nauk, ale z przyczyn pospolitych ludziom, chorować mogą; w którym razie należą do tych reguł, które umieiętność lekarska na doświadczeniach ugruntowała. Lekarze atoli gdy leczą Literata, pamiętać na ten stan iego powinni, i na to, że on nie ma tyle siły, ile iey maią, insi ludzie. Bo gdy u niego *fibry* są nadwątlone, krew wycieńczona, nie należy mu krwi puszczać; że zaś niższy iego żołądek pełen iest humorów złych, potrzebuie lekarstwa czyszczącego. Tego zdania iest sławny Pan *Ramazzini*, i rozumnie twierdzi: że Literatom nie tak służy krwi puszczenie, iako raczey to, ażeby mieli żołądek wolny. W chorobie zaś ich trzeba mieć baczenie na ich mózg, bo są skłonni do pomięszania rozumu. Przypadek ten tym szkodliwszy iest, im bardziey pomnaża

(*i*) *Schwalback*; Miasteczko partykularne w Weterawii, ktòrego wody smakiem swoim kwaskowatym, są podobne do wina Ryńskiego.

(*k*) *Spa* (*Spadum*) Miasteczko w Biskupstwie Leodyiskim, w Cyrkule Westfalskim.

(*l*) *Pyrmont* Zamek w Cyrkule Westfalskim.

ża smusek zwyczayny Literatóm. Pod czas tego pomięszania rozumu *nerwy* ich nic wcale nie robią w ciele, i osłabione odeymuią im siłę, i wprawiaią ich w głębsze niebezpieczeństwo.

Gdy długą słabość cierpią *nerwy*, doświadcza chory tych wszystkich przygód, które z choroby *nerwów* pochodzić zwykły. Takiemu każda rzecz przykra się zdaie; gotówy iest cknić sobie w kompanii, światła nawet, i naymnieyszego szelestu nie lubić. Widziałem nie raz, że takich porywała gorączka, która następowała po tych nudnościach, a te pochodziły z osłabienia *nerwów*.

Gwałtowne leczenie Literatów nie udaie się; potrzeba im przeciągu czasu do uzdrowienia się, i do odzyskania sił dawnieyszych. Dusza ich nie może zaraz udać się do funkcyi swoich, i prawie każdy z tych chorych Literatów, których znałem, przy ozdrowieniu doznawał słabości pamięci, i głowy, co nawet oczywiście na twarzy ich pokazywało się. Niektórzy takiemi są nieprzyiaciołami siebie samych, że nie wyzdrowiawszy ieszcze doskonale, idą zaraz do prac, chcąc się do nich znowu przyzwyczaić po długich chorobach; ale przypłacaią tego niemiłosierdzia nad sobą, boleniem głowy, oczu, i żołądka, który nay-

naybardziey za to odpowiada. Bo w nim *nerwy*, miasto żeby miały trawić lekarstwa, zabawiaią się około funkcyi duszy; zgoła praca rozumu taką uczynić może przeszkodę w żołądku i kiszkach, że iedno myślenie, lub czytanie zdatne iest zepsuć skutek lekarstw purguiących.

I to także Literatom chorym iest właściwa, że gdy przychodzą do zdrowia, ciężko maią sen dobry. Owoż dopomaga do tego wino przednie, które orzeźwia żołądek osłabiony napoiami ciepłemi lekarskiemi, wzmacnia *nerwy*, i całe ciało, i wskrzesza przytłumioną żywość.

Pokazałem, iak mogłem naylepiey, przyczyny, przypadki, i lekarstwa, chorób uczonych, i sedentaryą bawiących się ludzi; zostaie mi ieszcze ieden artykuł, którego opuścić nie mogę; i gdybym o nim nie mówił, zdaie mi się, żeby to dzieło moie doskonałe nie było. Owoż to, co iest naymocnieyszym lekarstwem na choroby; Wesołość wewnętrzna iest matką zdrowia, a dobre sumnienie i obyczayność, iest Matką tey wesołości. Czyste więc, i nienaganne sumnienie iest wielką prezerwatywą od chorób, i nie byłby bez ochydy Literat, gdyby się o nie nie starał. Bo cóż warte nauki bez obyczaynośći?

Quid

Quid Musæ sinè moribus vanæ proficiunt?
Nie bardzo rozum szacownym się staie,
Gdy go niesforne plamią obyczaie.

Nie znano przedtym różnicy między mądrym i cnotliwym, i to dwoie chodziło razem. Brzydzę się umieiętnością niepłodną; i nie maią u mnie szacunku ci uczeni, ktorzy bez własney obyczaiów przystoyności, szperaią co iest przystoynego, i sami źle czyniąc, roztrząsaią co iest dobrego. Biada im! bo nie mogą bydź wewnątrz spokoynemi. Jako bowiem wewnętrzne o dobrym sumnieniu przeświadczenie miłe iest człowiekowi, i podsyca zdrowie iego; tak złe sumnienie zgryźliwość rodząc, tym samym zdrowiu szkodzi. Możesz co bardziey kontentować nas, iako wiadomość wewnętrzna, że się dobrze i obyczaynie żyło?

Omnem crede diem tibi illuxisse supremum.
O każdym dniu to mieway przeświadczenie, że ci
Co do życia, podobno ostatni raz świeci.

Zgryzoty sumnienia, niemniey ciało, iako i duszę trapią: natura bowiem tak rozporządziła, żeby gdy nas smutek obeymie, opadały w nas *fibry*, a przy nich zdrowie, i to wszystko, co mu było miłego, ustawało. Przypominam tu sobie nie bez przerażenia, z iakim strachem niektórzy na

złe w życiu swoim zażywaiący darów Opatrzności Boskiey, zbliżali się do owego okropnego terminu, który w oczach naszych powiększa nam Maiestat Stwórcy naszego! przeciwnie zaś z ukontentowaniem stawiam sobie na pamięci szczęśliwą śmierć tych, którzy trzymaiąc się statecznie w całym życiu cnoty i dobrych obyczaiów, nie czuli przykrosci w opuszczeniu zwłoków ciała swoiego, z radością pragnęli stawić się Autorowi iestestwa swoiego, i tak szczęśliwie umarli, iak żyli cnotliwie. Owoż nauka Lekarska zgadza się z nauką obyczayności.

KONIEC.






Biblioteka Jagiellońska
stdr0016489

